Cotto e <mangiato>

SOLO € 1,50

GENNAIO 2020 > €1,50

104 RICETTE
FACILI E VELOCI

9 modi per cucinare **il CAVOLO NERO**

11 Dolci CON GLI AGRUMI

Tahina
4 idee per gustare la prelibata crema mediorientale

21 piatti con il POLLO

00025
9 772284 429006

fivestore COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.25 - Prima immissione: 7 gennaio 2020 - Prezzo € 1,50

MARUZZELLA

Involtini di salmone con Tonno Maruzzella

INGREDIENTI

- *250g di Tonno Maruzzella all'olio d'oliva*
- *120g di salmone affumicato*
- *100g di formaggio spalmabile*
- *1 limone*
- *Erba cipollina*
- *Noci*
- *Pepe nero*

Gli involtini di salmone e Tonno Maruzzella sono un antipasto gustoso e veloce da preparare, che conquisterà i vostri ospiti al primo assaggio.
Per prima cosa unite in una ciotola il Tonno Maruzzella, il formaggio spalmabile, le noci spezzettate e il succo di mezzo limone; mescolate bene fino ad ottenere una crema, infine condite con una spolverata di pepe e una grattugiata di scorza di limone.
Prendete le fette di salmone e farcitele con la crema di tonno ottenuta in precedenza.
Per la guarnizione chiudete gli involtini con un filo di erba cipollina.
Come variante di presentazione tagliate a rondelle l'involtino e decoratele con un gheriglio di noce, un filo di erba cipollina e la scorza di limone.

EDITORIALE Gennaio

ELOGIO DEL POLLO. Gustosa e versatile in mille ricette, la carne di questo volatile è uno degli ingredienti trasversali della cucina: antipasti, primi e secondi sono stati elaborati dalla tradizione con illimitata fantasia gastronomica. Così abbiamo scelto 21 piatti - una carrellata su quanto c'è di più stuzzicante - tutte da provare: dai classici raffinati come il **pollo arrosto con patate** o i **cordon bleu**, ai rustici **chicken pie americani** o i **tacos messicani**, agli esotici **biryani** o gli **spiedini con salsa di arachidi**. Gennaio però è anche il mese in cui ci si rimette in forma dopo gli stravizi delle feste. Ecco allora le **ZUPPE DI LEGUMI E CEREALI**, calde e fragranti, perfette per ritornare a un'alimentazione sana e bilanciata, ideale contro il grande freddo. Per chi vuole invece cimentarsi nella preparazione di un dolce squisito, vi proponiamo la **PASTA CHOUX**, un impasto molto più facile di quello che sembra, per tanti deliziosi **bignè**, ma anche base per lo scenografico **Paris-Brest**, un dessert della tradizione pasticcera francese che si può fare anche in casa con grande successo.
Mettevi subito all'opera allora e buon divertimento!

la Redazione

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

REALIZZAZIONE SERVICE
OpenEyes Film- Simona Stoppa

PROGETTO GRAFICO
Art Director - Gianni Lo Giudice

HANNO COLLABORATO
Luciana Giruzzi,
Michela Burkhart (grafica),
Marilena Bergamaschi, Laura Tajoli,
Tessa Gelisio, Luca Turchi,
Daniela Di Matteo, Roberto Di Mauro,
Davide Petrini, Metella Ronconi
Maddalena Bassi, Fabio Ceruti,
Monica Cimino, Silvio Carini

COTTO E MANGIATO MAGAZINE pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ

mediaadv

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
Tel: 02 43 986 531
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

SOMMARIO Gennaio

Cotto e mangiato

INDICE DELLE RICETTE

NEL PROSSIMO NUMERO

In edicola dal 4 febbraio

COVER STORY

Da soli, compongono un intero menu: i piatti unici sono un mix saporito di ingredienti: preparazioni bilanciate e gustose adatte a ogni palato

BRUTTO MA BUONO

Frittelle, chiacchiere, tortelli... ed è subito Carnevale! Dolci proposte per celebrare la festa più divertente

DA NORD A SUD

Nelle cucine di ogni regione la salsiccia è protagonista. È un insaccato saporito e versatile, elemento base di mille ricette tradizionali

COLTO E MANGIATO

Come insegna Braccio di Ferro, gli spinaci sono una verdura nutriente e gustosa. Tante ricette per valorizzarli in cucina

Cotto e mangiato

PRODOTTI DI STAGIONE

Gennaio

FRUTTA

Arance, Avocado, Banana, Kiwi, Limone, Mandarini, Mandaranci

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole da coste, Bietole da taglio (erbette), Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Finocchi, Insalata, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

PESCE

Branzino, Calamaro, Canocchia, Capesante, Cozze, Fasolari, Gamberi rosa, Grongo, Moscardini, Murena, Nasello, Ombrina, Pagello fragolino, Pesce San Pietro, Polpo, Razza, Rombo, Sarago, Sardine, Scorfano, Seppia, Sgombro, Sogliola, Totano, Tracina, Triglia di scoglio, Trota, Vongole veraci, Zerro

21 piatti con il Pollo

È SAPORITO, MA LEGGERO E DIGERIBILE. È FACILE DA PREPARARE E MOLTO ECONOMICO. LE IDEE PER CUCINARLO SONO TANTISSIME: È UN INGREDIENTE TALMENTE VERSATILE CHE NON C'È CULTURA GASTRONOMICA CHE NON ABBIA ELABORATO LE PROPRIE RICETTE TRADIZIONALI. INFINE, NON ULTIMO, RESTA SEMPRE LA CARNE PREFERITA DAI BAMBINI

Involtini di pollo farciti con scamorza e speck

35 MINUTI

INGREDIENTI

- PETTO DI POLLO 12 fettine sottili
- SCAMORZA 12 fettine
- SPECK 250 g
- VINO BIANCO 60 ml
- BRODO 200 ml
- OLIO EVO 30 ml
- ROSMARINO
- SALE E PEPE ROSA

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 25 MIN | Costo basso

1 DISPONETE le fette di pollo fra due fogli di carta da forno e battetele delicatamente per assottigliarle. Poi, insaporitele passandole con un rametto di rosmarino tritato, quindi salate e pepate.

2 DISPONETE una fettina di scamorza sopra ogni fetta di pollo, poi arrotolatele ben strette per formare gli involtini. Avvolgete 2 fettine di speck attorno a ciascun involtino e fissatelo con spago da cucina oppure con stecchini di legno.

3 SCALDATE un filo d'olio in una padella ampia, unite gli involtini e fateli colorire, girandoli spesso. Sfumate con il vino e lasciate evaporare, coprite con il brodo, insaporite con pepe rosa e un ramo di rosmarino, poi mettete il coperchio.

4 PROSEGUITE la cottura a fiamma dolce per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Infine, scoprite e lasciate asciugare il fondo di cottura a fiamma vivace. Servite gli involtini ben caldi.

PRONTI IN FREEZER

Il piatto si presta bene anche come riserva da tenere in freezer per un invito imprevisto. Preparate gli involtini secondo la ricetta, poi metteteli crudi in un contenitore ermetico foderato con carta da forno, disponendo altra carta fra gli strati. Cuoceteli per circa 35 minuti, oppure in forno già caldo a 180°C per circa 40 minuti, rigirandoli per 2-3 volte.

PRUGNE SECCHE

SALVIA

LARDO

la variante

Potete ottenere una golosa variazione sul tema, aggiungendo al ripieno di ogni involtino una prugna secca denocciolata e avvolgendo gli involtini con fettine di lardo e foglie di salvia grandi, al posto dello speck. A piacere, potete anche insaporire con un po' di noce moscata grattugiata e pepe nero e sostituire il vino con birra chiara aromatica.

Chicken pie
di pollo e verdure

INGREDIENTI PER 4 TORTINI

ROTOLO DI PASTA BRISÉE 2 fogli
PETTO DI POLLO 500 g
CIPOLLA 1
CAROTA 1
PATATA 1
PISELLI SURGELATI 80 g
POMODORINI 6
PANNA FRESCA 40 ml
AMIDO DI MAIS 1 cucchiaio
FARINA
BURRO
LATTE
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
TIMO
SALE E PEPE

MONDATE il petto pollo, sciacquatelo, asciugatelo e lessatelo in acqua poco salata. Scolatelo tenendo il brodo da parte, riducetelo a pezzi e poi a straccetti.

PELATE la carota, la patata e tagliatele a cubetti. Mondate la cipolla, tritatela e fatela appassire in un tegame con l'olio. Unite patata, carota e lasciate colorire. Aggiungete timo, sale, pepe, bagnate con un mestolo del brodo di pollo e fate cuocere coperto fino a quando le verdure sono morbide: circa 10 minuti.

AGGIUNGETE i piselli, gli straccetti e cuocete 5 minuti. Coprite con il brodo, unite l'amido di mais diluito in 2 cucchiai di acqua fredda, mescolate e fate addensare per 1 minuto, poi incorporate la panna.

IMBURRATE e infarinate 4 stampi singoli da forno e foderateli con un quadrato di pasta brisée, facendola aderire al fondo e ai bordi. Tagliate la pasta in eccesso (potete utilizzarla per un'altra ricetta) e bucherellate il fondo con una forchetta.

DISTRIBUITE il ripieno negli stampi. Poi, ricavate 4 dischi dalla pasta brisée rimasta e applicateli sugli stampini, premendo bene i bordi. Praticate 2 tagli sulla superficie, per consentire la fuoriuscita del vapore.

SPENNELLATE la superficie dei tortini con poco latte e infornate a 200°C per 20 minuti fino a quando hanno un colore dorato. Sfornate e lasciate intiepidire.

IL PASTICCIO INGLESE

La chicken pie o pasticcio di pollo è una ricetta britannica, che racchiude una farcitura di pollo e verdure in un guscio di pasta brisée o più raramente fillo. Le verdure variano con le stagioni, ma vengono sempre amalgamate con panna fresca. In questo modo il ripieno morbido crea un gradevole contrasto con il guscio croccante. Oltre al pasticcio di pollo, la cucina inglese prevede quelli con il pesce, la carne di maiale e la shepherd's pie, dove il ripieno, in genere di carne di agnello, è racchiuso in un guscio di purè di patate.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
FUSI DI POLLO 8 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 40 ml – LIMONE 1 – PEPERONCINO IN POLVERE 1 pizzico – SALE
PER LA SALSA MIELE DI CASTAGNO 100 g – ACETO BALSAMICO 3 cucchiai– PEPERONCINO IN POLVERE 1 pizzico – SALE – MENTA FRESCA

Fusi di pollo glassati al miele

SCIACQUATE e asciugate con cura i fusi di pollo, insaporiteli massaggiandoli con il sale e il peperoncino. Poi, trasferiteli in un tegame con l'olio e fateli rosolare avendo cura di rigirarli per farli colorire da ogni lato.

PER LA SALSA versate in una ciotolina il miele, l'aceto balsamico, il peperoncino e il sale. Amalgamate con cura. Versate il composto nella padella con il pollo e rigiratelo con cura per insaporirlo.

BAGNATE con un bicchiere d'acqua, il succo di limone e regolate il sale. Chiudete con il coperchio e portate a cottura: serviranno circa 30 minuti.

TOGLIETE i fusi di pollo dalla padella e fate addensare il fondo di cottura sul fuoco: se serve, bagnate con poca acqua calda. Distribuite i fusi nei piatti, irrorateli con la loro salsa e decorate con foglioline di menta.

Cordon bleu ai funghi

PER LA FARCITURA mondate i funghi e tagliateli a fettine. In una padella versate un filo d'olio extravergine e fate colorire lo spicchio d'aglio. Unite i funghi, regolate di sale, pepe e cuocete a fuoco basso con il coperchio per 3-4 minuti. Spolverizzateli con 2 cucchiai di farina, irrorateli con il latte e proseguite la cottura per 4-5 minuti, mescolando finché il fondo si addensa. Infine, incorporate la fontina tagliata a scagliette sottili.

PULITE i petti di pollo eliminando l'ossicino centrale e i filamenti, poi divideteli a metà in senso orizzontale, in modo da ottenere 2 fette doppie da ciascun petto. Disponete le fette tra due fogli di carta forno e battetele delicatamente, per assottigliarle. Adagiate le 4 fette ottenute sul tagliere, salatele leggermente e farcitele con la crema ai funghi.

RICHIUDETE ogni fetta sovrapponendo le due metà, passatele nella farina, quindi nelle uova sbattute, facendo attenzione a coprire anche i lati, e infine in un mix di pangrattato e formaggio grattugiato.

SCALDATE abbondante olio di arachidi in una padella ampia e friggete i cordon bleu, pochi alla volta, finché sono dorati da entrambi i lati. Scolateli su carta assorbente da cucina e spolverizzate con poco sale.

COTTURA IN FORNO se preferite una cottura light, disponete i cordon bleu in una teglia foderata con carta da forno, unta con olio evo e cuocete nel forno statico a 170°C per circa 15 minuti, poi girateli, irrorateli con un filo d'olio e rimettete in forno per altri 15 minuti. A questo punto, selezionate la funzione ventilata e proseguite la cottura per circa 10 minuti. .

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
PETTO DI POLLO 2 – UOVA 2 –FARINA – PANGRATTATO – OLIO DI ARACHIDI – FORMAGGIO GRATTUGIATO
PER LA FARCITURA FUNGHI CHAMPIGNON 350 g – FONTINA 100 g – AGLIO 1 spicchio – LATTE 150 ml – FARINA – OLIO EVO – SALE E PEPE

Rollé di pollo ripieno alle verdure

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO INTERO 1 – SPINACI 300 g – PATATE 2 – POMODORINI 16 – UOVA 1 – AGLIO 2 spicchi – ROSMARINO 1 rametto – FARINA– BASILICO– PANGRATTATO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

CHIEDETE al macellaio di aprire il petto di pollo nel mezzo. Una volta a casa, mondatelo, eliminando ossicini e cartilagini. Poi, adagiatelo fra due fogli e di carta da forno e battetelo delicatamente, quindi insaporite con sale e pepe.

SCIACQUATE gli spinaci e lessateli in poca acqua per 3 minuti. Scolateli, fate intiepidire e strizzateli. Lessate le patate, pelatele e tagliatele a cubetti. Lavate i pomodorini e riduceteli a pezzetti. Trasferite tutto in una padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e saltate per 5 minuti.

FARCITE il petto di pollo sistemando nel centro le verdure saltate, poi profumate con basilico a pezzetti, mezzo spicchio d'aglio tritato e un filo d'olio. Ripiegate i lembi del petto di pollo in modo da avvolgere il ripieno e quindi arrotolatelo. Avvolgetelo nella pellicola ben stretto e mettete in frigorifero per 20 minuti. Eliminate la pellicola, passate il rotolo nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.

SISTEMATE il rotolo in una teglia foderata con carta da forno, aggiungete un rametto di rosmarino, mezzo spicchio d'aglio e irrorate con un filo d'olio. Cuocete in forno a 200°C per 30 minuti. Se serve, coprite il rotolo con un foglio di alluminio, poi eliminatelo e proseguite la cottura con la sola funzione grill per 4-5 minuti finché è dorato. Sfornate, lasciate intiepidire e servitelo a fette con verdure al vapore.

Insalata di pollo con spinacini, scarola e radicchio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO 1 – RADICCHIO TREVIGIANO O DI CHIOGGIA 150 g – SPINACINI FRESCHI 150 g – SCAROLA 150 g – CIPOLLA ROSSA 1 – POMODORINI 10 – LIMONE 1, il succo – OLIO EXRTAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE NERO IN GRANI

PULITE il petto di pollo, tagliatelo a cubetti e insaporitelo con sale e pepe nero macinato al momento. Scaldate un giro d'olio in una padella antiaderente e saltate i pezzetti a fiamma viva.

VERSATE 4 cucchiai di olio in una ciotolina, aggiungete il succo di limone e un pizzico della sua scorza grattugiata, sale e pepe, quindi emulsionate con una frustina.

MONDATE e sciacquate il radicchio, gli spinacini e la scarola, trasferiteli in un'insalatiera, aggiungete i pomodorini tagliati a metà, la cipolla ridotta a fettine sottili e i cubetti di pollo. Condite con l'emulsione preparata, mescolate bene e servite.

Caesar salad con crostini e uova sode

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LATTUGA ROMANA 2 cespi – PANE CASERECCIO 4 fette – PETTO DI POLLO 4 fette spesse – PARMIGIANO REGGIANO 60 g – LIMONE 1 – SALSA WORCHESTER 1 cucchiaio – UOVA 2 intere + 2 tuorli – OLIO EVO – SALE E PEPE

SCALDATE la piastra o la griglia, spolverizzatela con sale fino e cuocete le fettine di petto di pollo circa 5-6 minuti per parte.

TAGLIATE le fette di pane a dadini, conditeli con 3 cucchiai d'olio e fateli dorare in una padella, mescolando spesso per 2-3 minuti. Cuocete 2 uova intere per 3-4 minuti dall'ebollizione, in modo che il tuorlo resti morbido.

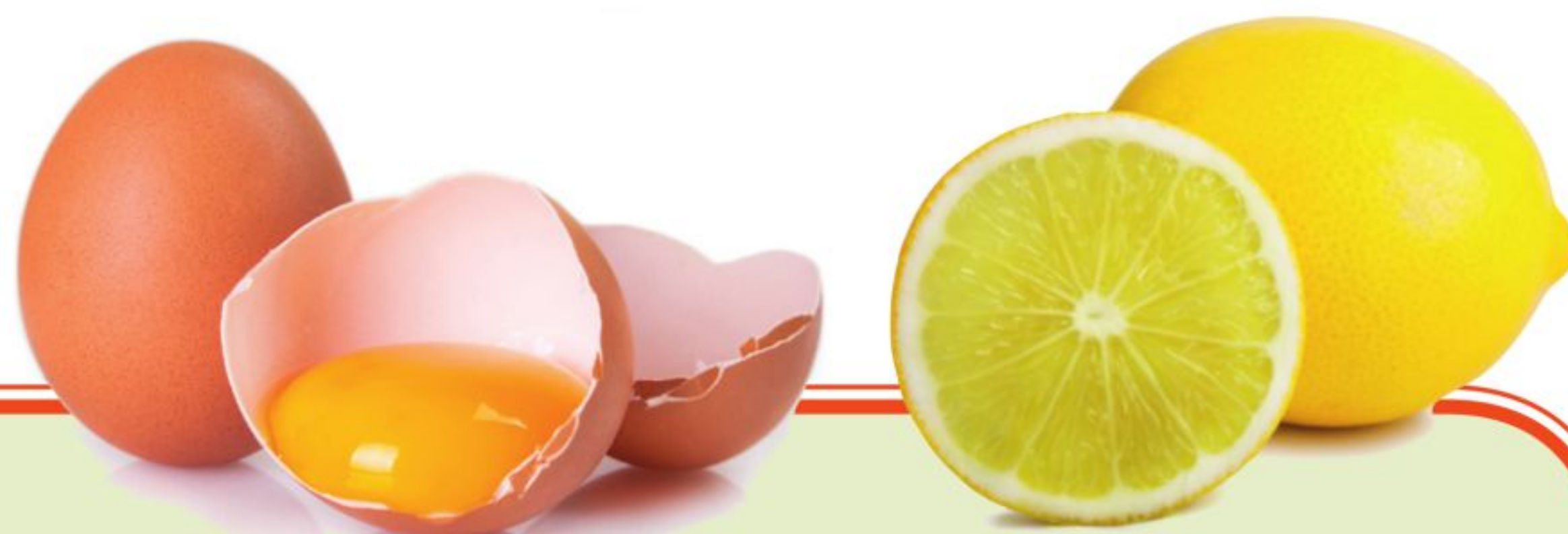
PULITE la lattuga romana, lavatela e asciugatela, poi spezzettatela e suddividetela in 4 ciotole individuali, quindi spolverizzate con 30 g di parmigiano grattugiato.

SBATTETE 2 tuorli con 3 cucchiai di succo di limone, 1 di salsa Worchester, 3 d'olio e un pizzico di sale e pepe. Aggiungete all'insalata il pollo a striscioline e il pane e condite con la salsina preparata, poi completate con il formaggio rimasto a scagliette e le uova sode tagliate a metà.

A PIACERE, ARRICCHITE CON FETTINE DI AVOCADO

La ricetta tradizionale

Pollo in fricassea

Sciacquate **8 sovracosce di pollo** e asciugatele. Sbucciate **2 spicchi d'aglio** e fateli dorare in una casseruola (meglio se di coccio) con **un filo d'olio extravergine**. Aggiungete le sovracosce, disponendole in modo che la pelle sia a contatto con il fondo. Rosolatele per circa 10 minuti da entrambi i lati finché saranno dorate in modo uniforme; alzate la fiamma e sfumate con **100 ml di vino bianco**. Profumate con **8 foglie di salvia** e **1 rametto di rosmarino**, irrorate con **500 ml di brodo vegetale o di pollo**, regolate di **sale** e **pepe**, coprite e cuocete a fuoco medio per circa 40 minuti; bagnando con brodo bollente, se serve. Terminata la cottura, preparate la fricassea: emulsionate in una ciotolina **2 tuorli freschissimi** con il **succo di 1 limone filtrato**, quindi versate la crema ottenuta sulle sovracosce, mescolando per amalgamarla al fondo di cottura. Profumate con **un ciuffo di prezzemolo** tritato e servite.

Pollo biryani

con riso, spezie e lime

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FUSI DI POLLO 8 – **CIPOLLA BIANCA** 1 grande – **BURRO CHIARIFICATO** 50 g – **ALLORO** 1 foglia – **RISO BASMATI** 260 g – **UVETTA** 1 cucchiaio – LIME
BRODO DI POLLO – ANACARDI – PREZZEMOLO O CORIANDOLO FRESCO – SALE
PER LA MARINATA **CIPOLLA BIANCA** 1, tritata – **ZENZERO FRESCO** 3 cm, pelato e grattugiato – **PEPE** 10 grani – **NOCE MOSCATA** 1 pizzico – **CANNELLA** 1 pizzico – **CURCUMA** 1 cucchiaio – **LIME** 1, il succo – **YOGURT INTERO** 250 g

PER LA MARINATA versate nel recipiente del mixer la cipolla tritata, lo zenzero grattugiato, il pepe in grani, la cannella, la noce moscata, la curcuma e un pizzico di sale, quindi frullate. Trasferite il composto in una ciotola capiente, aggiungete lo yogurt, il succo di lime e mescolate con cura per amalgamare.

ELIMINATE la pelle dai fusi di pollo e immergeteli nella ciotola con la marinata, coprite con una pellicola, trasferitela in frigorifero e lasciate riposare per 20-30 minuti.

SCIOGLIETE a fiamma bassa il burro chiarificato con la cipolla tritata in una padella a bordi alti o in un wok. Unite i fusi di pollo con il fondo della marinata, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.

IRRORATE il pollo con un mestolino di brodo caldo e cuocete ancora per circa 10 minuti con il coperchio.

VERSATE nel tegame il riso, l'uvetta e l'alloro, mescolate, poi coprite a filo con brodo caldo. Mettete il coperchio e cuocete per 13-14 minuti, senza mai aprire. Unite gli anacardi, il prezzemolo tritato e servite con fettine di lime.

Crocchette di pollo

con cuore di taleggio

PULITE i petti di pollo, eliminando le cartilagini e l'ossicino centrale, sciacquateli e asciugateli. Lessateli, scolateli e tagliateli a pezzetti. Disponete la carne nel mixer con un filo d'olio e frullate per ottenere un composto omogeneo. Trasferitelo in una ciotola e unite 2 uova, metà del pangrattato, il formaggio grattugiato, noce moscata, sale e pepe. Lavorate l'impasto con le mani per amalgamare e fate rassodare in frigorifero per 10 minuti. Formate le crocchette con le mani inumidite e poi inserite al centro di ciascuna 2-3 cubetti di taleggio. Sbattete l'uovo rimasto e versate il pangrattato rimasto in un piatto, passate le crocchette prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Foderate una teglia con un foglio di carta da forno, ungetela d'olio e adagiatevi le crocchette. Infornate a 190°C per 10 minuti, poi giratele e proseguite la cottura ancora per 10-12 minuti.

INGREDIENTI PER 4

PETTI DI POLLO 2
UOVA 3
TALEGGIO A CUBETTI 300 g
FORMAGGIO GRATTUGIATO 50 g
PANGRATTATO 100 g
NOCE MOSCATA
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

Club sandwich

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE IN CASSETTA 8 fette – **FORMAGGIO CHEDDAR** 4 fette – **PETTO DI POLLO** 4 fette – **LATTUGA** 1 cespo – **POMODORI** 2 – **CETRIOLO** 1 – MAIONESE O SENAPE – OLIO EVO – SALE E PEPE

LAVATE e asciugate lattuga e pomodori e affettate questi ultimi. Riducete il cetriolo a rondelle.

SCALDATE la piastra, unite le fettine di pollo spennellate d'olio e fatele dorare da entrambi i lati, poi regolate di sale e pepe. Tostate le fette di pane e spalmatele da un lato con un velo di salsa.

DISPONETE su 4 fette di pane una foglia di lattuga e rondelle di cetriolo. Unite le fette di pollo, quelle di formaggio e quelle di pomodoro. Completate con il pane rimasto, fissate con stecchini, poi tagliate i sandwich in diagonale, formando 8 triangoli.

Piccata di pollo con limone, acciughe e capperi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO 4 fette – **LIMONI** 2 – **SCALOGNO** 1 – **BRODO DI POLLO** 200 ml – **ACCIUGHE SOTT'OLIO** 2 filetti – **CAPPERI SOTTO SALE** 1 cucchiaio – FARINA – BURRO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – TIMO – SALE PEPE

DISPONETE le fette di pollo tra due fogli di carta forno e appiattitele delicatamente con il batticarne, poi passatele nella farina, scuotendole per eliminare l'eccesso. Riducete a fettine 1 limone e spremete quello rimasto, filtrando il succo.

SCALDATE un filo d'olio in una padella e fate dorare le fette di pollo, poi tenetele da parte in caldo. Unite nella padella una noce di burro, lo scalogno tritato e lasciate appassire a fiamma dolce con il brodo caldo. Unite il succo del limone, le fettine di pollo e fate asciugare il sugo per alcuni istanti a fiamma viva.

INSAPORITE con i capperi dissalati, l'acciuga tritata e mescolate. Servite il pollo con le fettine di limone e foglioline di timo.

Pollo alla cacciatora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLLO 1 intero , pulito e tagliato a pezzi – **CIPOLLA** 1 – **SEDANO** 1 gambo – **AGLIO** 1 spicchio – **OLIVE VERDI E NERE DENOCCIOLATE** 70 g – **PASSATA RUSTICA DI POMODORO** 250 ml – **VINO ROSSO** 100 ml – **ALLORO** 1 foglia – OLIO EVO – PEPERONCINO – ROSMARINO – SALE E PEPE

SCIACQUATE i pezzi di pollo e asciugateli. Mondate il sedano, la cipolla e tritateli, poi trasferiteli in un tegame, meglio se di coccio, con 2 cucchiai d'olio e fateli appassire a fiamma dolce.

TRITATE l'aglio con gli aghi del rosmarino e, a piacere, con mezzo peperoncino. Versate gli aromi nel tegame e fateli insaporire, poi aggiungete i pezzi di pollo, irrorate con un filo d'olio e rosolateli in modo uniforme a fiamma media per circa 10 minuti.

QUANDO il pollo ha preso colore, sfumate con il vino e mescolate. Aggiungete le olive, la passata di pomodoro, sale e pepe e cuocete con il coperchio per circa 40 minuti, bagnando con un mestolino di acqua o di brodo caldi, se il fondo si asciuga troppo. Servite decorando con un rametto di rosmarino.

Pappardelle al ragù di fegatini alla toscana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PAPPARDELLE ALL'UOVO FRESCHE 500 g – **FEGATINI DI POLLO** 5-6 – **SEDANO** 1 gambo – **CAROTA** 1 – **CIPOLLA** 1 – **MARSALA** 50 ml – **TRIPLO CONCENTRATO DI POMODORO** 2 cucchiaini – BRODO DI POLLO O VEGETALE – OLIO EVO – PREZZEMOLO – ALLORO – SALE E PEPE – FORMAGGIO GRATTUGIATO

MONDATE i fegatini eliminando eventuali tracce di grasso e filamenti, poi sciacquateli, asciugateli e tritateli grossolanamente con il coltello. Pulite il sedano, la carota, la cipolla e tritateli. Scaldate un filo d'olio in una padella ampia, unite le verdure e fatele appassire per 5-6 minuti. Aggiungete i fegatini tritati, profumate con una foglia di alloro e proseguite la cottura a fiamma molto bassa per circa 10 minuti, irrorando con poco brodo caldo, se serve.

SFUMATE con il Marsala, unite il concentrato di pomodoro sciolto in poco brodo caldo, regolate di sale, pepe e lasciate addensare. Spegnete, togliete la pentola dal fuoco e incorporate un filo d'olio, amalgamando bene.

CUOCETE intanto le pappardelle in acqua bollente salata per 2-3 minuti e versatele nella padella con il ragù. Fatele insaporire per 1 minuto e servite con abbondante formaggio.

Pepite di pollo croccante con panatura di cereali

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- PETTO DI POLLO INTERO 700 g
- YOGURT BIANCO 100 g
- CURCUMA 1 cucchiaino
- MIELE 1 cucchiaio
- FIOCCHI DI CEREALI 100 g
- AGLIO IN POLVERE
- OLIO EVO
- SALE E PEPE

VERSATE in una ciotola capiente lo yogurt, la curcuma, il miele e un pizzico di sale, quindi miscelate per amalgamare.

MONDATE il petto di pollo, tagliatelo a bocconcini e immergeteli nella ciotola con lo yogurt, mescolando bene. Coprite la ciotola con un foglio di pellicola e raffreddate in frigorifero per circa 1 ora.

VERSATE i cereali in un sacchetto con un pizzico di pepe, sale, aglio in polvere e scuotete per amalgamare. Unite nel sacchetto i bocconcini di pollo sgocciolati dalla marinata e agitate ancora.

FODERATE una teglia con carta da forno spennellata d'olio e disponeteci le pepite. Irroratele con poche gocce d'olio e infornate a 180°C per circa 30-35 minuti, girando le pepite a metà cottura.

Pollo alla birra

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- POLLO 1 a pezzi
- BIRRA CHIARA 500 ml
- FUNGHI CHAMPIGNON 100 g
- CIPOLLINE BORRETTANE 200 g
- CAROTA 1
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 3 cucchiai
- TIMO
- SALE E PEPE

PULITE i funghi, eliminando le basi terrose e divideteli a metà, nel senso della lunghezza. Pelate la carota e tagliatela a rondelle, sbucciate le cipolline. Lavate e asciugate bene il pollo.

SCALDATE l'olio in una casseruola, unite i pezzi di pollo, alzate la fiamma e fateli colorire da ogni lato, girandoli spesso. Abbassate la fiamma, aggiungete le rondelle di carota, le cipolline e i funghi e rosolate le verdure a fiamma bassa, profumando con le foglioline di timo.

REGOLATE di sale e pepe e mescolate con cura. Versate la birra, mettete il coperchio e continuate a cuocere per circa 30 minuti a fiamma bassa, avendo cura di rigirare i pezzi di pollo di quando in quando. A fine cottura, profumate con rametti di timo.

Tacos con pollo

INGREDIENTI PER 4

PETTO DI POLLO 1
TACOS 4
AGLIO 2 spicchi
LIME 1, il succo
PEPERONCINO 1
CIPOLLA ROSSA 1
PEPERONE ROSSO mezzo
PEPERONE GIALLO mezzo
SALSA PICCANTE MESSICANA
SALSA WORCESTER
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

PULITE il petto di pollo, eliminando eventuali ossicini, grasso e filamenti, e riducetelo a pezzetti. Tritate finemente l'aglio e il peperoncino, versateli in un contenitore, aggiungete un pizzico di sale, il succo di lime e qualche goccia di salsa worcester.

MESCOLATE con cura e poi immergete il pollo nella marinatura. Coprite con la pellicola e mettete a riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

MONDATE la cipolla e tagliatela fettine sottili. Sciacquate i peperoni, mondateli eliminando le parti bianche e tagliateli a listarelle. Trasferite i peperoni e la cipolla in una padella con un filo d'olio e fate saltare per circa 10 minuti.

AGGIUNGETE i pezzettini di pollo scolati dalla marinata e fate saltare ancora per 5 minuti, e comunque fino a quando la carne inizia a colorire. Condite con un giro d'olio e poca salsa messicana.

SCALDATE i tacos in forno caldo ma spento per 5 minuti e farciteli immediatamente con il pollo e le verdure. Serviteli accompagnati dalle salsine.

LA VARIANTE

Dopo aver preparato i tacos, conditeli con l'abbondante formaggio a pasta filata che preferite passato con una grattugia a fori larghi e poi disponeteli in una pirofila. Cuocete in forno a 150°C giusto il tempo di sciogliere il formaggio e serviteli subito.

Pollo arrosto
con patate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLLO 1 da circa 1 kg, già pulito – **PATATE A PASTA GIALLA** 1 kg – **ROSMARINO** 4 rametti – **SALVIA** 8 foglie – **AGLIO** 3 spicchi – BURRO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

TOGLIETE il pollo dal frigorifero, sciacquatelo e asciugatelo con carta da cucina e lasciatelo intiepidire prima di cucinarlo. Pelate le patate, tagliatele a spicchi e tuffatele in acqua bollente salata per 5-6 minuti, poi scolatele.

TRITATE METÀ del rosmarino e metà della salvia con uno spicchio d'aglio e massaggiate il pollo prima con l'olio e quindi con il trito di erbe e sale grosso. Poi, riempite la cavità interna con una noce di burro, il rosmarino, la salvia e l'aglio rimasti. A questo punto, legate le zampe con lo spago da cucina, in modo che il pollo mantenga la sua forma durante la cottura.

DISTRIBUITE un filo d'olio sul fondo di una teglia e adagiatevi il pollo, quindi infornate a 200°C ventilato per 10 minuti, poi girate il pollo e cuocete ancora per circa 10 minuti. Nel frattempo, condite le patate con un pizzico di sale e pepe e un filo d'olio e disponetele nella teglia intorno al pollo.

PROSEGUITE LA COTTURA a 180°C, sempre ventilato, per circa 45 minuti, girando il pollo e mescolando le patate di tanto in tanto. Negli ultimi minuti, accendete il grill e fate colorire il pollo. Per controllare la cottura non bucatelo, ma sollevatelo con una pinza: se il liquido che fuoriesce è trasparente come l'acqua, vuol dire che è cotto; se è leggermente rosato, il pollo è invece ancora crudo. Slegatelo e servitelo a pezzi con le patate.

COTTURA PERFETTA

Per ottenere un ottimo risultato, bisogna fare molta attenzione a gestire bene il forno. Accendetelo almeno 10 minuti prima di introdurre il pollo, regolandolo sulla temperatura indicata. Lasciate all'interno del forno solo la griglia e sfilate la placca, in modo che il calore proveniente dal basso venga a diretto contatto con il recipiente del pollo. Se tenete aperto lo sportello per più di 1 minuto quando girate il pollo, alzate subito dopo il termostato di 10°C per evitare di proseguire la cottura a una temperatura troppo bassa.

Crostini con fegatini di pollo alla toscana

INGREDIENTI PER 30 CROSTINI

FEGATINI DI POLLO 500 g – **CIPOLLA** 1 – **AGLIO** 1 spicchio – **SALVIA** 3 foglie – **ACCIUGHE SOTT'OLIO** 2-3 filetti – **CAPPERI SOTTO SALE** 50 g – **BRODO VEGETALE O DI POLLO** 200 ml – **MARSALA O BRANDY** 50 ml – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 2 cucchiai – BURRO – PREZZEMOLO – SALE E PEPE ROSA – PANE TOSCANO A FETTE – ERBE AROMATICHE

PULITE i fegatini, lavateli e asciugateli. Sciacquate i capperi e metteteli a bagno per 10 minuti in acqua tiepida per 10 minuti, cambiando 2-3 volte l'acqua. Mondate la cipolla, l'aglio e tagliateli a fettine con un ciuffo di prezzemolo, trasferiteli in una padella con l'olio e lasciate appassire a fiamma bassa per 2-3 minuti.

UNITE le foglie di salvia, i fegatini, regolate sale, pepe e cuocete per 5 minuti mescolando. Aggiungete le acciughe e i capperi, quindi irrorate con il Marsala e lasciate evaporare.

VERSATE il brodo caldo, poco per volta, proseguendo la cottura a fiamma dolce per circa 10 minuti, finché il fondo si è asciugato; quindi regolate di sale e pepe.

TRITATE i fegatini al coltello oppure frullateli con il mixer a immersione, aggiungendo una noce di burro, fino a ottenere un composto morbido ma ancora un po' granuloso.

RIMETTETE tutto nel tegame, aggiungete un'altra noce di burro, regolate il sale e lasciate mantecare a fiamma bassissima per 2 minuti. Infine, scaldate le fette di pane, spalmatele con il paté di fegatini e profumate con erbe aromatiche a piacere.

Spiedini
con salsa di arachidi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO 1 grande – MIELE 1 cucchiaio – SALSA DI SOIA 4 cucchiai – OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 2 cucchiai – CURRY 1 cucchiaino – LIME 1, il succo e la scorza – ZENZERO IN POLVERE 1 cucchiaino
PER LA SALSA CIPOLLOTTO 1 – BURRO DI ARACHIDI 125 g – LATTE 130 ml – SALSA DI SOIA 2 cucchiai – SUCCO DI LIME 1 cucchiaio – OLIO DI GIRASOLE 1 cucchiaio – CETRIOLI – CIPOLLOTTI – ARACHIDI

PULITE il petto di pollo, eliminando eventuali ossicini, grasso e filamenti, poi tagliatelo a strisce non troppo piccole e infilzatele su lunghi stecchini di legno, ripiegandole 2-3 volte. In una ciotola unite il miele, la salsa di soia, l'olio di girasole, il curry, lo zenzero, il succo e la scorza grattugiata del lime, quindi mescolate con cura per amalgamare. Trasferite gli spiedini in un contenitore, versate la marinata, coprite con la pellicola e raffreddate in frigorifero per almeno 2 ore.

PER LA SALSA tritate il cipollotto e fatelo appassire in una padella con l'olio di girasole; quando ha preso colore, aggiungete il burro di arachidi, il latte e mescolate. Poi, versate la salsa di soia, il succo di lime, miscelate e cuocete ancora per circa 5 minuti. Frullate la salsa con il mixer a immersione.

SGOCCIOLATE gli spiedini dalla marinata, avendo cura di tenerla da parte, e cuoceteli sopra una piastra antiaderente molto calda per circa 5 minuti, rigirandoli spesso e irrorandoli con la marinata. Servite gli spiedini con la salsa, accompagnandoli con cetrioli e cipollotti a pezzetti e decorandoli con arachidi tostate e tritate.

Petto di pollo
all'arancia con olive

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO 2 – VINO BIANCO SECCO 250 ml – ARANCE 3 – OLIVE NERE 15 – CIPOLLA ROSSA 1 – AGLIO 1 spicchio – FARINA – BRODO VEGETALE – TIMO – OLIO EVO – SALE E PEPE

ELIMINATE l'ossicino centrale dei petti di pollo e dividete ciascuno in due parti. Infarinateli e adagiateli in una padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio tagliato a pezzetti.

FATE COLORIRE i pezzi di pollo a fiamma viva, avendo cura di girarli. Quando sono ben dorati, aggiungete la cipolla tagliata a fettine, irrorate con il vino e lasciate evaporare.

SPREMETE 2 arance e grattugiate la scorza. Quando il vino nella padella si è asciugato, versate il succo e irrroate i petti di pollo con il brodo vegetale, quindi portate a ebollizione.

UNITE le olive e lasciatele cuocere per circa 20 minuti, fino a quando la carne del pollo sarà ben morbida, avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Regolate il sale, il pepe e profumate con la scorza d'arancia grattugiata e foglioline di timo. Decorate con fettine di arancia e servite.

Faccia doppia

un gusto delicato per *lei* e uno deciso per **lui**

per lei

Risotto alla zucca con capesante

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 320 g – **POLPA DI ZUCCA** 300 g – **CIPOLLA BIANCA** 1 – **VINO BIANCO** 100 ml – **BURRO** 30 g – **CAPESANTE** 8 molluschi sgusciati – BRODO VEGETALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SUCCO DI ARANCIA – SALE E PEPE

MONDATE la cipolla, tritatela e fatela colorire in un tegame con l'olio, unite la zucca tagliata a cubetti piccoli e lasciate insaporire. Versate il riso e fatelo tostare per 1-2 minuti. Regolate sale, pepe e sfumate con vino bianco.

COPRITE il riso con brodo caldo e proseguite la cottura per 16-18 minuti, unendo altro brodo e mescolando ogni volta che il fondo si asciuga.

STACCATE il corallo arancione dalle capesante, tritatelo e unitelo al risotto negli ultimi 2-3 minuti di cottura, mescolando.

IMMERGETE intanto la noce delle capesante, ovvero la polpa bianca, in un'emulsione di olio e succo d'arancia e lasciate marinare per 10 minuti. Poi, saltatele in una padella caldissima senza condimento 1 minuto per ogni lato.

MANTECATE il risotto con il burro e lasciatelo risposare per 1 minuto. Distribuitelo nei piatti, decorate con le capesante, pepate e servite.

Per un risotto dal profumo intenso, al momento di servire, spolverizzatelo con la scorza grattugiata di un'arancia

RISOTTO DA CHEF

Molti chef consigliano di tostare il riso nel tegame senza la cipolla, che invece farete stufare in un padellino a parte e aggiungerete alla preparazione solo in un secondo tempo, quando il riso è già tostato

Risotto milanese con ossibuchi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER GLI OSSIBUCHI **OSSOBUCO DI GIRELLO DI VITELLO** 4, alti circa 4 cm – **BURRO** 60 g – **CIPOLLA BIANCA** 1 – **VINO BIANCO** 100 ml – FARINA – BRODO DI CARNE–

PER LA GREMOLADA **AGLIO** 1 spicchio – **LIMONE** 1, la scorza – PREZZEMOLO

PER IL RISOTTO **RISO CARNAROLI** 320 g – **SCALOGNO** 1 – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 10 ml – **MIDOLLO** 50 g facoltativo – **VINO BIANCO** 100 ml – **ZAFFERANO** 1 bustina – **GRANA PADANO** 70 g – **BURRO** 30 g – **BRODO DI CARNE** 1 l – SALE E PEPE BIANCO

PER GLI OSSIBUCHI incidete con il coltello i bordi della carne. Tritate la cipolla e fatela appassire in un tegame con il burro e poi toglietela. Versate nel tegame gli ossibuchi leggermente infarinati e lasciateli colorire.

RIMETTETE la cipolla nel tegame e sfumate con il vino. Coprite con brodo caldo e cuocete gli ossibuchi con il coperchio a fiamma dolce per circa 1 ora, girandoli di tanto in tanto fin quando la carne tende a staccarsi dall'osso, unendo altro brodo quando il fondo si asciuga.

PER LA GREMOLADA tritate l'aglio, 1 ciuffo prezzemolo e la scorza del limone. Quando gli ossibuchi sono cotti, spegnete il fuoco e spolverizzateli con la gremolada.

PER IL RISOTTO tritate metà del midollo con il coltello e versatelo in una casseruola con il burro, l'olio e lo scalogno tritato. Fate rosolare e poi irrorate con 2 cucchiai d'acqua. Quando l'acqua si è asciugata, aggiungete il riso, tostatelo per 1 minuto e salate.

SFUMATE con il vino e coprite con il brodo bollente. Cuocete per 10 minuti, unendo altro brodo quando il riso si asciuga. Aggiungete lo zafferano, il midollo rimasto e cuocete ancora per 7-8 minuti. Regolate sale e pepe. Infine, mantecate con una noce di burro e il formaggio grattugiato. Servite il risotto assieme agli ossibuchi.

PER UN RISULTATO PERFETTO, SOSTITUITE LO ZAFFERANO IN POLVERE CON UN CUCCHIAINO DI PISTILLI ESSICCATI

A TAVOLA in 30 minuti

con le **videoricette** di Tessa Gelisio

Preparazioni **subito pronte**
per dare **personalità** alla tua tavola

LA LINEA DEGLI CHEF

Per risparmiare tempo preparate gli ingredienti in anticipo. Lavate e pelate le verdure, pelate aglio e cipolla. Affettate la carne o il pesce, grattugiate il formaggio. Disponete gli ingredienti in modo da averli a disposizione man mano che servono, come fanno gli chef.

30 MINUTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
seppie già pulite 600 g - cozze 1 kg - ceci al naturale già cotti 250 g - aglio 2 spicchi - vino bianco - olio evo - sale - rosmarino

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

PUNTA LA FOTOCAMERA DELLO SMARTPHONE SUL QR CODE PER ACCEDERE ALLA VIDEORICETTA DI TESSA GELISIO

Insalata di seppie, cozze e ceci

ROSOLATE in una padella ampia lo spicchio d'aglio spellato con un filo d'olio. Aggiungete le cozze ben pulite, coprite e cuocete a fiamma viva per 4-5 minuti finché si saranno aperte. Eliminate quelle rimaste chiuse e sgusciatele.

TAGLIATE le seppie a striscioline sottili. Rosolate lo spicchio d'aglio rimasto in una padella con un filo d'olio. Unite le seppie, salate e fatele dorare a fiamma viva. Sfumate con un bicchiere di vino, abbassate la fiamma, coprite e proseguite la cottura finché le seppie saranno tenere.

ROSOLATE 2 rametti di rosmarino tritato in una casseruola con un filo d'olio, unite i ceci sgocciolati, salate e cuoceteli mescolando per 2-3 minuti.

VERSATE in una ciotola i ceci, le cozze e le seppie, mescolate con cura, regolate di sale, suddividete nei piatti individuali e servite.

Risotto ai formaggi, aceto balsamico e noci

30 MINUTI

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

riso 160 g - brodo vegetale 1 l - cipolla mezza - gorgonzola 25 g - emmentaler 25 g - pecorino 25 g - formaggio grattugiato 20 g - noci - glassa aceto balsamico - vino bianco

TRITATE la cipolla, mettetela in una ciotolina e copritela d'olio. Intanto, tostate il riso in una padella antiaderente senza condimenti per 2-3 minuti.

AGGIUNGETE la cipolla, sfumate con 100 ml di vino bianco e fate evaporare. Versate 2 mestoli di brodo bollente e proseguite la cottura per 16-18 minuti, unendo altro brodo e mescolando quando il precedente sarà asciugato.

INTANTO tritate finemente le noci. Quando il riso sarà al dente, incorporate il pecorino, il gorgonzola e l'emmentaler e infine il formaggio grattugiato.

UNITE le noci, fate saltare per amalgamare e servite, completando con gocce di aceto balsamico.

Spezzatino di seitan

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

PULITE e affettate la cipolla, e la costa di sedano. Sbucciate e tagliate a dadini le carote e le patate. Riducete a bocconcini piccoli il seitan.

ROSOLATE in una casseruola i pomodori secchi con un filo d'olio e peperoncino a piacere. Unite la cipolla, poi la carota e il sedano e fate insaporire.

ALZATE la fiamma, aggiungete le patate e il seitan e fate insaporire, mescolando in continuazione.

VERSATE abbondante brodo, coprite e proseguite la cottura a fiamma bassa per circa 10 minuti.

AGGIUNGETE i pisellini, riportate a ebollizione, cuocete ancora per 10 minuti a fuoco medio, finché il fondo di cottura si sarà asciugato e servite.

30 MINUTI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

patate 250 g - seitan al naturale 250 g - pisellini gelo 70 g - carote 70 g a dadini - cipolla 50 g - sedano 50 g, a tocchetti - pomodori secchi 2 tritati - peperoncino - brodo vegetale - olio evo - sale

INGREDIENTI PER 3 PERSONE
conchiglie rigate 270 g - cipolla bianca 220 g - patate 150 g, tagliate a dadini - sgombro al naturale 250 g - pecorino grattugiato 40 g - olio evo - sale - pepe

20 MINUTI

Pasta sgombro e patate

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

PULITE le cipolle, tagliate a fettine sottili e fatele appassire in una padella ampia con un filo d'olio per 3-4 minuti. Unite le patate sbucciate e tagliate a dadini piccoli, un pizzico di sale e un filo d'acqua.

COPRITE e cuocete per circa 10 minuti, unendo altra acqua se il fondo si asciuga, finché le patate saranno morbide, poi incorporate gli sgombri spezzettati .

CUOCETE intanto la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e trasferitela nella padella con il sugo.

AGGIUNGETE il pecorino, fate insaporire mescolando a fiamma viva per 1 minuto e servite spolverizzando con abbondante pepe.

CLASSICO RIVISITATO

Questa ricetta è una variante moderna e arricchita della tipica pasta e patate, un piatto povero della tradizione partenopea

IL CONSIGLIO

L'insalata mista permette di riutilizzare ingredienti avanzati: aggiungete carne o pesce o salumi tagliati a pezzettini, per ottenere un gustoso piatto unico

Insalata con champignon saltati

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
champignon 80 g, puliti e affettati - insalata mista 100 g - pane 40 g, a dadini - carote 80 g - melagrana mezza - noci 6, tritate - aglio 1 spicchio - patate 170 g, a dadini - olio evo - sale

20 MINUTI

GRATTUGIATE le carote e versatele insieme all'insalata in una ciotola.

ROSOLATE i funghi a fiamma viva in una padella con mezzo spicchio d'aglio, sale e un filo d'olio a fiamma viva per 2-3 minuti.

SCALDATE intanto un filo d'olio in un'altra padella e cuocete le patate per circa 12 minuti finché saranno ben dorate, poi salatele.

INFINE, in una terza padella, fate dorare il pane con un filo d'olio e l'aglio rimasto, mescolando. Tritate le noci.

RIUNITE tutti gli ingredienti nella ciotola, regolate di sale, mescolate e servite.

Pere cotte con vino e cannella

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

30 MINUTI

INGREDIENTI per 2 persone
pere 2, non troppo mature - vino rosso 300 ml - acqua 200 ml - zucchero di canna 200 g - cannella 1 stecca

SBUCCIATE le pere lasciando il picciolo. Mettetele in una casseruola piccola in modo che stiano in piedi, aggiungete la stecca di cannella e copritele con il vino, l'acqua e lo zucchero di canna.

COPRITE, portate a ebollizione e cuocetele a fiamma bassa per circa 20 minuti. Controllate la cottura con una forchetta, poi sgocciolate le pere dal sugo e mettetele a raffreddare.

FATE addensare il sugo sul fuoco a fiamma media per circa 5 minuti. Per servire, affettate le pere formando un ventaglio e irroratele con la salsina.

Cioccolatini di banana

15 MINUTI

INGREDIENTI per 4 persone
banane 2 - cioccolato fondente 130 g - burro 1 noce - farina di cocco

SBUCCIATE le banane e tagliatele a fette di circa 2 cm di spessore. Tritate grossolanamente il cioccolato, mettetelo in un pentolino con il burro e fatelo sciogliere a bagnomaria.

INFILZATE con una forchetta le fette di banana, una per volta, e immergetele nel cioccolato fuso, ricoprendole in modo uniforme, poi sgocciolatele e disponetele ad asciugare su carta da forno.

SPOLVERIZZATE man mano i cioccolatini con un velo di cocco grattugiato e conservateli in frigorifero fino al momento di servirli.

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

3 Cotture ideali per il Sedano Rapa

Lessato

purè con latte di cocco

INGREDIENTI PER 2-4 PERSONE

SEDANO RAPA 1 da circa 700 g – LATTE DI COCCO 3 cucchiai – SALE INTEGRALE mezzo cucchiaino – NOCE MOSCATA GRATTUGIATA mezzo cucchiaino – OLIO DI COCCO O OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 20 ml

PULITE il sedano rapa: eliminate la scorza nodosa con un coltello ben affilato, poi sciacquatelo sotto acqua fredda corrente e tagliatelo a cubetti piccoli.

IMMERGETE i cubetti di sedano rapa in una pentola con abbondante acqua bollente salata e fateli cuocere per 10 minuti o fino a quando saranno ben morbidi. Scolate i cubetti di sedano rapa, trasferiteli in un robot da cucina e azionate, frullando fino a ottenere una purea densa.

INSAPORITE con il sale e la noce moscata grattugiata, aggiungete l'olio di cocco oppure quello di oliva e amalgamate bene tutti gli ingredienti.

VERSATE il composto in una casseruola, unite il latte di cocco e con un cucchiaio mescolate a fuoco basso per circa un minuto. Servite il purè di sedano rapa ben caldo.

QUESTO PURÈ DELICATO È PARTICOLARMENTE INDICATO PER ACCOMPAGNARE CARNI SAPORITE, COME PER ESEMPIO STRACOTTI E BRASATI

Al vapore

polpette curcuma e zenzero

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SEDANO RAPA 1 da circa 700 g – **FARINA DI MAIS** 80 g – **CURCUMA** mezzo cucchiaino – **ZENZERO IN POLVERE** mezzo cucchiaino – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – FOGLIOLINE DI MENTA – SALE E PEPE BIANCO

MONDATE il sedano rapa, riducetelo a spicchi grandi e cuocetelo a vapore fino a quando è morbido: calcolate circa 20 minuti. Asciugatelo e lasciate raffreddare. Passatelo allo schiacciapatate versandolo direttamente in una ciotola, aggiungete le spezie, le fogliolinе di menta sminuzzate, 4 cucchiai d'olio e regolate sale e pepe, quindi mescolate con cura per amalgamare il composto.

INCORPORATE la farina con un cucchiaio, versandola poca alla volta, in modo da controllare la consistenza dell'impasto, che deve risultare compatto, ma morbido.

CON LE MANI INUMIDITE, formate tante polpettine tonde, infilzatele con uno stecchino, quindi disponetele in una teglia foderata con carta da forno bagnata e strizzata e irroratele con poche gocce d'olio. Cuocetele in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti, finché saranno dorate.

In padella

cubetti di sedano rapa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SEDANO RAPA 1 da circa 700 g
AGLIO 1 spicchio
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
ROSMARINO
SALE E PEPE

PELATE il sedano rapa, sciacquatelo, tagliatelo a fette spesse circa 1 cm, poi a bastoncini e infine a cubetti. Sbollentateli per 1 minuto in acqua bollente salata, scolateli e asciugateli. Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente.

SCALDATE l'olio in una padella, rosolate l'aglio ed eliminatelo, unite i dadini di sedano rapa con il rosmarino tritato e fateli saltare per circa 10 minuti, mescolando spesso. Regolate sale e pepe e servite subito.

le ricette Svuotafrigo

Stop agli sprechi. Tante preparazioni dolci e salate con quel che c'è in casa

L'ARTE DEL RICICLO

Ogni anno nelle case italiane si buttano 36 chili di cibo a persona (dato del Ministero dell'Ambiente). Eppure molto si può fare per ridurre gli sprechi: una maggiore attenzione nell'acquisto e nella conservazione degli alimenti, ma soprattutto cucinare con fantasia. Gli "scarti" delle verdure, come le bucce di patata che fritte diventano snack super golosi oppure le confezioni già aperte di salumi e formaggi che appassiscono in frigorifero, possono trovare nuova vita in frittate e torte salate.

SEDANO come la maggior parte delle verdure, va infilato in un sacchetto di carta e riposto nel cassetto inferiore del frigorifero. Per non favorire la crescita di muffe e batteri, evitate di lavarlo prima di metterlo in frigorifero

CAVOLFIORE può essere tenuto in frigorifero per un massimo di 4-5 giorni, chiuso in un sacchetto di carta o plastica. Una volta cotto meglio consumarlo subito

PRUGNE SECCHE dopo aver aperto la confezione, conservatele nel frigorifero all'interno di un contenitore di plastica oppure di vetro

CIPOLLE una regola poco conosciuta è quella di riporle in sacchetti di carta, avendo cura di tenere le radici rivolte verso l'alto. Come per le patate, buio e poca umidità sono le condizioni ideali per le cipolle; temendo l'umidità, è meglio non lasciarle in frigorifero

FUNGHI freschi e crudi possono essere conservati per qualche giorno in frigorifero, non lavati, in un sacchetto di carta. Una volta cotti potrete conservarli in un contenitore chiuso per un paio di giorni, sempre in frigorifero

CACIOCAVALLO come gli altri formaggi stagionati si conserva nella parte superiore del frigorifero, avvolto in un canovaccio umido e posto dentro un contenitore

Frittelle di cavolfiore

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CAVOLFIORE 1 – FARINA 50 g – RICOTTA SALATA 50 g – UOVA 1 intero – ACCIUGHE SOTT'OLIO 20 g – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE E PEPE

LAVATE con cura il **cavolfiore** e dividetelo in cimette. Lessatelo in acqua bollente leggermente salata, fino a quando risulta tenero: calcolate circa 15 minuti. Scolatelo con cura, lasciatelo intiepidire e schiacciatelo con una forchetta per ridurlo in purè.

TRASFERITELO in una terrina con l'uovo, la ricotta salata grattugiata, le acciughe tritate e la farina, quindi mescolate per ottenere un composto denso: se è troppo sodo, unite un cucchiaio d'acqua, in caso contrario, correggete con un cucchiaio di farina. Regolate sale, pepe e fate riposare per 20 minuti.

SCALDATE un velo di olio in una padella antiaderente, quindi versate il composto di cavolfiore 1 cucchiaio alla volta e poi appiattitelo per formare le frittelle. Friggetele fino a doratura, rigirandole una sola volta. Asciugatele su carta assorbente da cucina e servitele calde.

PASTA AL CAVOLFIORE SALTATA

PER 4 PERSONE: tagliate **2 fette di pane raffermo** a cubetti e fatelo saltare in padella con **poco olio** e **1 spicchio d'aglio**. Mettetelo in un piatto e tenetelo da parte. Nella stessa padella usata per i crostini aggiungete **olio** e **1 spicchio d'aglio** e unite **400 g di cavolfiori lessati**: regolate di **sale** e fate insaporire per circa 10 minuti. Cuocete in **acqua** bollente **salata 350 g di pasta corta**, scolatela e mettetela nella padella con i cavolfiori, aggiungete anche i crostini di pane e **una macinata di pepe nero**. Servite subito.

Zuppa di cipolle gratinata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CIPOLLE BIANCHE 4 – BURRO 50 g – FARINA 00 1 cucchiaio – BRODO VEGETALE 1 l – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 1 cucchiaio – VINO BIANCO 1 bicchiere – PANE TIPO BAGUETTE 6 fette – GRUYERE O FONTINA 100 g – SALE E PEPE

PELATE le **cipolle** e tagliatele a cubetti. Versate l'olio e il burro in una casseruola, unite le cipolle e fate appassire a fuoco basso.

TOSTATE velocemente la farina in un padellino a parte e unitela alle cipolle mescolando con cura, quindi versate il vino bianco e regolate sale e pepe. Aggiungete il brodo vegetale caldo poco alla volta, miscelando. Poi lasciate sobbollire a fuoco basso per 20 minuti circa.

TOSTATE le fette di pane nel forno. Distribuite la zuppa in 4 ciotoline da forno, coprite con due fettine di pane e aggiungete il formaggio passato con una grattugia a fori grandi. Gratinate in forno con la sola funzione grill, fino a quando si forma la crosticina. Servite subito.

stufferofficial

VORREI ESSERE LA TUA DOLCE METÀ!

270g ℮

STUFFER

SFOGLIA di Farro

RETTANGOLARE

100% FARINA DI FARRO

SFOGLIA DI FARRO 100% FARINA DI FARRO

Crea . . .

Cuciniamo insieme! È splendido collaborare per dar vita a piatti fantastici che regalino un sorriso agli altri membri della famiglia. ... e proprio per questo è nata la linea Stuffer Crea.

Scopri tante gustose ricette su www.stuffer.it

STUFFER®

Crea . . .

Pasta al forno con funghi e formaggio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MACCHERONI 350 g – **PROSCIUTTO COTTO** 250 g – **FUNGHI A SCELTA** 250 g – **SCAMORZA** 300 g – **CIPOLLA** 1 – **TIMO** 1 mazzetto – OLIO EVO – FORMAGGIO GRATTUGIATO – SALE E PEPE

PER LA BESCIAMELLA – **BURRO** 40 g – **FARINA** 40 g – **LATTE INTERO** 400 ml – NOCE MOSCATA – SALE

IN UN TEGAME con un giro d'olio fate appassire mezza cipolla tritata, poi aggiungete i **funghi**, mondati e tagliati a fettine, sale, pepe e cuocete con un coperchio per 15 minuti circa; se serve, bagnate con un mestolino di acqua calda.
A fine cottura profumate con foglioline di timo spezzettate.

CUOCETE la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente. Intanto, tagliate il prosciutto cotto a listarelle e riducete la scamorza a cubetti. Versate i maccheroni nella padella con i funghi, unite il prosciutto, la scamorza e 3 cucchiai di formaggio grattugiato, quindi mescolate con cura.

PER LA BESCIAMELLA, sciogliete il burro in un pentolino a fuoco basso, aggiungete la farina mescolando per evitare la formazione di grumi e lasciate cuocere mescolando fino a quando la farina inizia a prendere colore. Versate poco latte caldo sul composto, miscelate con cura e poi aggiungete tutto il latte. Cuocete a fiamma dolce, mescolando fino a ottenere la consistenza desiderata. Insaporite con sale e noce moscata.

VELATE il fondo di una teglia con la besciamella, versate la pasta condita e quindi coprite con la besciamella restante. Spolverizzate con abbondante formaggio grattugiato e infornate a 200°C per 15 minuti circa e comunque fino a quando la pasta inizia a dorare.

Pesto di sedano

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

FOGLIE DI SEDANO 50 g – **MANDORLE** 50 g – **AGLIO** 1 spicchio – **FORMAGGIO SPALMABILE, RICOTTA O CAPRINO** 2 cucchiai – OLIO EVO – PEPE O PEPERONCINO – BASILICO – SALE

LAVATE le foglie e le estremità dei **gambi di sedano**. Metteteli nel frullatore, aggiungete lo spicchio d' aglio e, se vi piace, qualche foglia di basilico lavata e asciugata.

INIZIATE a frullare, versando l'olio a filo mentre lavorate e proseguite fino a ottenere la consistenza desiderata.

AGGIUNGETE le mandorle, il formaggio spalmabile, quindi regolate il sale e frullate ancora per pochi secondi.

IL PESTO è pronto: usatelo per condire la pasta oppure spalmatelo su crostini. Prima di utilizzarlo scaldatelo per pochi minuti.
Se vi piace, aggiungete un pizzico di peperoncino e un filo d'olio.

Tortino di **patate, radicchio** e **scamorza**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE 500 g – **RADICCHIO ROSSO** 2 cespi – **CIPOLLA ROSSA** mezza – **UOVA** 2 – **SCAMORZA AFFUMICATA** 60 g – MAGGIORANA – OLIO EVO – SALE E PEPE

LESSATE le patate con la buccia. Scolatele e sbucciatele subito. Lasciatele raffreddare bene, poi tagliatele a cubotti. Mondate e lavate il radicchio, asciugatelo e tritatelo grossolanamente. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire dolcemente in poco olio in una padella capiente. Aggiungete il radicchio e fatelo rosolare a fuoco vivace per circa 6-7 minuti, poi unite le patate. Regolate di sale e pepe, fate rosolare ancora qualche minuto poi spegnete.

IN UNA CIOTOLA sbattete le uova, aggiungete un pizzico abbondante di maggiorana, poco sale e la scamorza tagliata a dadini. Infine unite le verdure e mescolate bene.

FODERATE una teglia con carta forno bagnata e strizzata e versatevi il composto. Livellate bene e cuocetela in forno già caldo a 180°C per 25-30 minuti. Ottimo sia caldo che tiepido.

Far Breton alle **prugne**

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24-26 CM

FARINA 200 g – **ZUCCHERO** 150 g – **UOVA** 4 o 5 (secondo la dimensione) – **LATTE** 1 l – **PRUGNE SECCHE E DENOCCIOLATE** 16 – COGNAC FACOLTATIVO

PER LO STAMPO BURRO – FARINA

METTETE le **prugne** in una ciotola con acqua tiepida, se vi piace aromatizzate con una spruzzatina di Cognac e lasciate riposare per 10-15 minuti. Poi, scolatele e tenetele da parte.

MESCOLATE la farina con lo zucchero in una ciotola capiente, unite le uova e sbattetele con una forchetta incorporando le polveri. Quando inizia a solidificarsi, versate il **latte** a filo, lavorando con le fruste fino a ottenere un composto liscio.

IMBURRATE e infarinate leggermente una teglia e versate prima le prugne e poi l'impasto. Cuocete nel forno statico a 200°C per 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 180°C e cuocete ancora per circa 20 minuti, avendo cura di non aprire il forno. Lasciate riposare per almeno 15-20 minuti nel forno spento, ma chiuso. Poi, raffreddate in frigorifero e servite.

SE PREFERITE potete sostituire le prugne secche con 3 mele, tagliate a pezzetti e saltate in padella con 25 g di burro e 15 g di zucchero, oppure preparare il far breton senza aggiungere la frutta. Tradizionalmente viene fatto liscio o con le prugne.

dal Super

CEREALI, SEMI E LEGUMI

Azienda italiana a conduzione familiare, Pedon ha iniziato la sua attività negli anni '80. Poco a poco si è avventurata in tutto il mondo, spinta dalla costante curiosità verso il nuovo, fedele alla promessa di crescere in modo sano e sostenibile.

DA 35 ANNI SELEZIONA E LAVORA CEREALI, LEGUMI E SEMI CON L'OBIETTIVO DI SENSIBILIZZARE SULL'IMPORTANZA DI INTRODURRE QUESTI ALIMENTI NELLA DIETA DI TUTTI I GIORNI.

Per andare verso un futuro sempre più sostenibile, la qualità delle materie prime è certificata e la filiera è integrata, basata sulla collaborazione diretta con gli agricoltori, secondo principi di etica e sostenibilità

Per ulteriori informazioni visita il sito **www.pedon.it**

BUONI E SOSTENIBILI

I Pronti

Mix di cereali e legumi cotti al vapore, già pronti all'uso

7 CEREALI

con **porcini** e **mazzancolle** al **curry**

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

7 CEREALI 250 g – **MAZZANCOLLE PULITE** 200 g – **PORCINI FRESCHI** 100 g – **AGLIO** mezzo spicchio – **LIMONE** 1 – **CAROTA** 1 – SALE E PEPE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – CURRY – SEMI DI ZUCCA

SCOTTATE le mazzancolle in una padella con l'aglio spellato e un filo d'olio per circa 1 minuto. Sfumate con il succo di limone, aggiungete un pizzico di sale, pepe e curry e mettete da parte.

TAGLIATE a pezzettini la carota e i porcini a fettine e rosolateli in padella con un filo d'olio, sale e pepe. Bagnate con un bicchiere d'acqua e cuocete per 5 minuti.

AGGIUNGETE i 7 cereali, le mazzancolle, aggiungete un bicchiere d'acqua e proseguite la cottura ancora per 2 minuti.

SERVITE spolverizzando con semi di zucca a piacere.

CECI E FARRO INTEGRALE su crema di piselli, burrata e spinaci

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

CECI E FARRO INTEGRALE 250 g
PISELLI 300 g
SPINACI FRESCHI 100 g
BURRATA 80 g
CIPOLLA 50 g
PATATA 1
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

PULITE la cipolla, tritatela e rosolatela con un filo d'olio in una casseruola. Aggiungete i piselli e la patata sbucciata e tagliata a pezzettini e fate insaporire per 2 minuti.

VERSATE 700 ml d'acqua calda e cuocete a fiamma bassa per circa 15 minuti. Frullate e regolate di sale e pepe.

ROSOLATE intanto in una padella ampia gli spinaci con un filo d'olio, sale e pepe. Aggiungete Ceci e Farro Integrale e spadellate per 1 minuto.

SUDDIVIDETE la crema di piselli nei piatti, aggiungete Ceci e Farro Integrale con gli spinaci e servite guarnendo con sfilacci di burrata e abbondante pepe macinato al momento.

FRITTATA CON MISTO DI LEGUMI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MISTO LEGUMI 250 g
RUCOLA 60 g
PARMIGIANO 40 g
CIPOLLA 30 g, tritata
UOVA 5
POMODORO RAMATO 1
LIME 1
SALE E PEPE
ORIGANO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

TAGLIATE il pomodoro a dadini e conditeli con un pizzico di origano, sale, pepe e un filo d'olio.

SBATTETE le uova in una ciotola con il Misto Legumi, aggiungete il parmigiano, la cipolla, la rucola e i pomodori, poi regolate di sale e pepe a piacere.

VERSATE il composto in una padella unta e cuocete a fuoco basso per 10 minuti con il coperchio, poi girate e terminate la cottura scoperta per altri 2 minuti.

SERVITE la frittata tagliata a cubotti, decorando con la scorza del lime grattugiata o tagliata a filettini.

dal Super

PASTA ARITIGANALE

Come fatta in casa

DALLA TOSCANA

I CAPONI È UN PASTIFICIO ARTIGIANALE TOSCANO, CHE DAL 1953 PRODUCE PASTA ALL'UOVO EFFETTUANDO UNA MINUZIOSA RICERCA DELLE MATERIE PRIME. LA PASTA È LAMINATA ED ESSICCATA CON UN CICLO DI LAVORAZIONE QUASI INTERAMENTE MANUALE. L'IMPASTO VIENE SPIANATO O, PIÙ PRECISAMENTE, LAMINATO SENZA ESSERE RISCALDATO, MANTENENDO COSÌ INTATTE LE PROPRIETÀ ORGANOLETTICHE E NUTRITIVE DEGLI INGREDIENTI. **L'INTERO PROCESSO È CONDOTTO A TEMPERATURA AMBIENTE, PROPRIO PER QUESTO LA PASTA LAMINATA HA UN COLORE GIALLO ACCESO.**

Il Pastificio Caponi produce pasta all'uovo: spaghetti alla chitarra, tagliatelle, pappardelle, taglierini, lasagne e maltagliati e pasta gluten free con farina di mais e riso, come maccheroni, fusilli, tagliatelle e tagliolini

FIAMMIFERI di grano duro Caponi cacio e pepe

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- **FIAMMIFERI DI GRANO DURO CAPONI** 80 g
- **BURRO** 20 g
- **PANNA** 1 cucchiaino
- **PECORINO** 50 g
- SALE E PEPE

CUOCETE i fiammiferi di grano duro Caponi in abbondante acqua salata per il tempo indicato dalla confezione e scolateli al dente.

SCIOGLIETE il burro in una padella a fiamma dolce con il pepe, aggiungete quindi un mestolino dell'acqua di cottura, la panna e spegnete il fuoco.

VERSATE la pasta nel padella con il condimento, aggiungete il pecorino grattugiato, lasciate saltare per 3/4 minuti e comunque fino a quando si è formata una cremina. Serviteli subito ben caldi.

TAGLIOLINI
all'uovo Caponi con tartufo

INGREDIENTI PER 1 PERSONA
TAGLIOLINI ALL'UOVO CAPONI 80 g
BURRO 20 g
PARMIGIANO REGGIANO 25 g
TARTUFO NERO

PASSATE il tartufo con uno spazzolino oppure strofinatelo con un telo umido, in modo da eliminare ogni eventuale residuo terroso. Poi pelatelo e grattugiate una metà.

FATE FONDERE il burro in una padella ampia e unite il tartufo grattugiato. Cuocete i tagliolini all'uovo Caponi in abbondante acqua salata secondo i tempi indicati dalla confezione e scolateli al dente.

VERSATELI nella padella dove avete sciolto il burro con il tartufo, insaporite con abbondante Parmigiano Reggiano grattugiato e fate insaporire per qualche minuto mescolando con cura.

TRASFERITE i tagliolini conditi in un piatto da portata e serviteli subito ben caldi con il tartufo rimasto ridotto a lamelle con l'apposito affetta tartufi.

NIDO DI PAPPARDELLE all'uovo Caponi
con pancetta e cannellini su crema di borlotti

INGREDIENTI PER 1 PERSONA
PAPPARDELLE ALL'UOVO CAPONI 80 g – **PANCETTA** 3 fette – **AGLIO** 1 spicchio – **CIPOLLA** 1 spicchio – FAGIOLI CANNELLINI GIÀ COTTI – FAGIOLI BORLOTTI – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – PEPERONCINO – ROSMARINO – SALE

CUOCETE le pappardelle all'uovo Caponi in abbondante acqua salata e scolatele al dente. Intanto, in una padella fate rosolare una fetta di pancetta tagliata a listarelle sottili, aggiungete i fagioli cannellini e un filo dell'acqua di cottura della pasta. Poi, versate le pappardelle in padella e fate saltare.

DISPONETE in uno stampo da forno monoporzione due fette di pancetta tagliate spesse, avendo cura di posizionarle in modo da formare una croce. Aggiungete nello stampo la pasta saltata con la pancetta e i cannellini. Cuocete in forno a 180°C per 10 minuti circa.

LESSATE i fagioli borlotti, trasferiteli in padella con uno spicchio d'aglio, uno di cipolla, peperoncino, sale e lasciate insaporire. Poi, frullate per ottenere una crema.

VERSATE la crema di fagioli borlotti in un piatto fondo, adagiate nel centro il tortino e quindi decorate con un filo d'olio e un rametto di rosmarino.

L'INFLUENCER DEL MESE

SIMONA MIRTO

@ Simona Mirto

Simona Mirto, fondatrice e autrice di www.tavolartegusto.it, sito web di ricette con foto passo passo, punto di riferimento per gli appassionati del settore, tra i più seguiti d'Italia. Napoletana di nascita, romana di adozione, ex formatore motivazionale con una laurea in lingue e letterature straniere, ha trasformato in un vero e proprio lavoro la sua immensa passione per la cucina, il buon cibo e lo stile in tavola. Imprenditrice digitale a tempo pieno dal 2014, foodblogger, influencer e Instagrammer, trascorre le sue giornate studiando cucina e creando ricette insieme alla sua fedele reflex, il suo Mac, perennemente connessa ai social, dove condivide i suoi piatti dall'antipasto al dolce. Le regole della sua cucina sono: stupire con effetti speciali in poche mosse e senza stress, attenzione ai dettagli e rispetto della stagionalità dei prodotti. Le fotografie di tutti i passaggi corredate dai preziosi consigli, sono l'essenza di Tavolartegusto, che permettono a tutti, anche ai meno esperti, anche al primo colpo, di eseguire a casa propria un piatto alla perfezione!

Questo mese la nostra influencer propone cinque ricette stuzzicanti, semplici, ma al tempo stesso con un tocco di orignalita' che le rende uniche. Spiegate passo passo, in modo chiaro e preciso, saranno un sicuro successo

+40.667 LIKE

+185.000 FOLLOWER

+5.000.000 mese/VIEWS

Cremosa di **patata** con **semi oleosi**

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PATATE 300 g (pesate sbucciate) – **CIPOLLE PICCOLE** 2 o cipollotti (in alternativa porri) – **BRODO VEGETALE (OPPURE ACQUA)** 2 tazze – **CURCUMA** mezzo cucchiaino – **GRANA (FACOLTATIVO)** 2 cucchiai – SALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – MIX DI SEMI (DI ZUCCA, DI LINO, DI GIRASOLE)

SBUCCIATE le patate, lavatele, pesatele e tagliatele a quadrotti, poi trasferitele in una casseruola insieme alle cipolle, pulite e affettate.

AGGIUNGETE 2 tazze di brodo vegetale o di acqua e cuocetele a fiamma bassa con il coperchio per circa 15 minuti dall'ebollizione, finché le patate risultano ben morbide.

TRASFERITE tutto nel recipiente del mixer a immersione e frullate. Se necessario, aggiungete ancora poco brodo caldo oppure acqua. In alternativa, potete aggiungere un po' di latte.

REGOLATE di sale e insaporite con un pizzico di curcuma. Servite la vellutata ben calda con un filo d'olio e spolverizzando con il mix di semi.

Conchiglie di **radicchio** ripiene di **patate**, **salsiccia** e **scamorza**

INGREDIENTI PER 5 CONCHIGLIE

RADICCHIO ROSSO TONDO 5 foglie – **SALSICCIA** 200 g – **PATATE** 250 g – **SCAMORZA** 40 g – **AGLIO** 1 spicchio – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – ROSMARINO – PEPE – SALE (SOLO SE NECESSARIO)

SBUCCIATE le patate, tagliatele a dadini e lessatele in acqua bollente. Intanto, rosolate l'aglio con un filo d'olio, aggiungete la salsiccia privata del budello e sbriciolata e fatela insaporire, poi unite 1-2 cucchiai d'acqua e un rametto di rosmarino e lasciate stufare a fiamma dolce.

CUOCETE a vapore per alcuni istanti le foglie di radicchio in modo che appassiscano leggermente, ma non perdano il colore. Scolate le patate, schiacciatele per ottenere un purè denso, unitela alla salsiccia e mescolate fino a ottenere un composto morbido e pastoso.

FARCITE le foglie di radicchio con il composto di patate e salsiccia, poi aggiungete un pezzetto di scamorza. Ripiegate le foglie, dando loro la forma di una conchiglia e fissate con stecchini.

ROSOLATELE in una padella ampia con un filo d'olio e qualche aghetto di rosmarino per 1 minuto. Pepate ed eventualmente salate.

Finocchi **gratinati** con **besciamella** all'**olio extravergine**

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

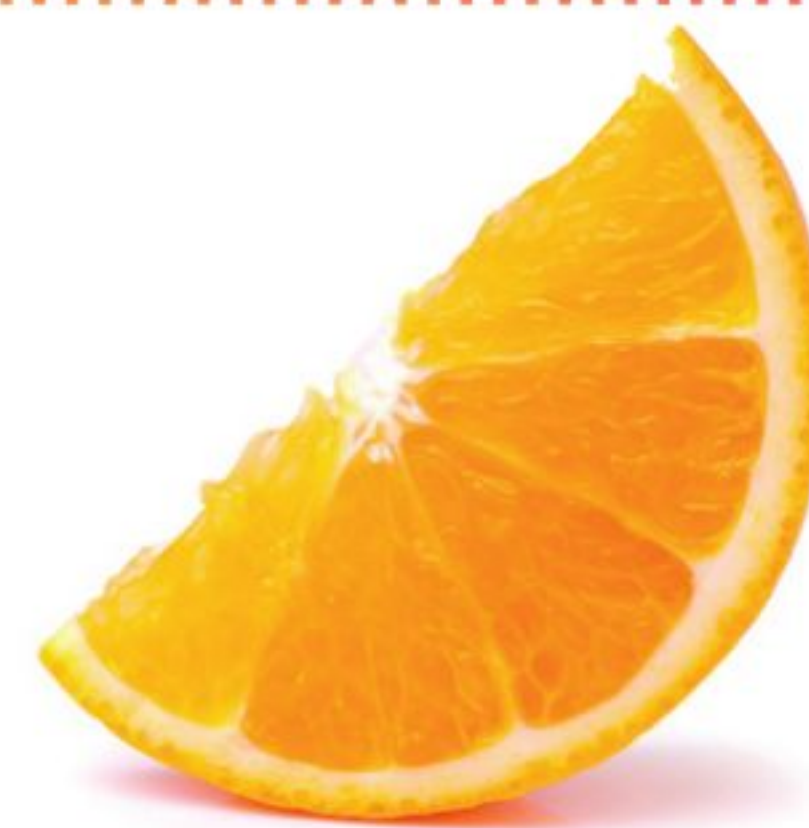
LATTE 250 ml
FARINA 25 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 25 ml
PARMIGIANO REGGIANO 1 cucchiaio
FINOCCHI 2, grandi
GRANA PADANO 3 cucchiai
NOCE MOSCATA
SALE E PEPE

MESCOLATE farina e olio in un pentolino e fate sciogliere su fuoco dolce. Versate il latte a filo mescolando e lasciate addensare la besciamella sul fuoco per 3 minuti, poi unite il parmigiano, noce moscata grattugiata, sale e pepe.

PULITE i finocchi, eliminando le parti dure e ricavando solo i cuori, e affettateli a spicchi non troppo sottili. Cuoceteli al vapore con un pizzico di sale finché risultano morbidi.

DISPONETE un mestolo di besciamella in una teglia e adagiatevi gli spicchi di finocchio a raggiera, uno a fianco all'altro. Aggiungete un cucchiaio di grana padano, un altro mestolo di besciamella, quindi ancora il grana e infine un pizzico di pepe.

CUOCETE in forno caldo a 200°C per 15 minuti, accendendo anche il grill negli ultimi 5 minuti. I finocchi sono pronti quando si forma quella deliziosa crosticina croccante sulla superficie.

Ciambella all'arancia con salsa agrumata

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
PER UNA TEGLIA APRIBILE DIAMETRO 20 CM

PER L'IMPASTO

FARINA 00 190 g
BURRO MORBIDO 125 g (oppure olio di semi di girasole 120 ml)
ZUCCHERO SEMOLATO 190 g
UOVA 3 intere
SUCCO DI ARANCIA FRESCA
A TEMPERATURA AMBIENTE 100 ml (circa 2 arance)
ARANCE 2, la scorza grattugiata
LIMONE 1, la scorza grattugiata
LIEVITO 1 bustina
VANIGLIA 1 bustina oppure 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
SALE un pizzico

PER LA GLASSA ALL'ARANCIA

ARANCIA 1 grande, il succo
ZUCCHERO 2-4 cucchiai

MONTATE burro morbido, zucchero, vaniglia e scorza degli agrumi grattugiata per 3 minuti, fino a ottenere un composto spumoso; aggiungete le uova, uno alla volta, poi il succo d'arancia, la farina e il lievito setacciato e amalgamate bene il composto. Versatelo in uno stampo imburrato e infarinato.

CUOCETE in forno statico a 180°C per circa 40 minuti. Vale sempre la prova stecchino.

NEL FRATTEMPO preparate la glassa, scaldando il succo d'arancia con lo zucchero sul fuoco per qualche minuto, fino a ottenere uno sciroppo. Sfornate la ciambella, sformatela e lasciatela intiepidire.

VERSATE lo sciroppo tiepido sulla ciambella facendo penetrare il succo sulla superficie.

CON LO SPREMIAGRUMI TERMOZETA

Cotto e mangiato con Termozeta propone lo spremiagrumi elettrico. Caratterizzato da un design compatto, ha una caraffa dalla capacità di 1,2 l rimovibile con il coperchio, per riporre i succhi in frigorifero, e il filtro per raccogliere la polpa

Pizzette veloci con **mele** e **marmellata**

INGREDIENTI PER CIRCA 20 PIZZETTE PICCOLE

FARINA 00 300 g
ACQUA 165 ml
OLIO EXTRAVERGINE 1 cucchiaio
LIEVITO PER TORTE SALATE 8 g
SALE 5 g
MELA 1
MARMELLATA A PIACERE 2 cucchiai
ZUCCHERO SEMOLATO 1 cucchiaino
PER GUARNIRE
ZUCCHERO A VELO

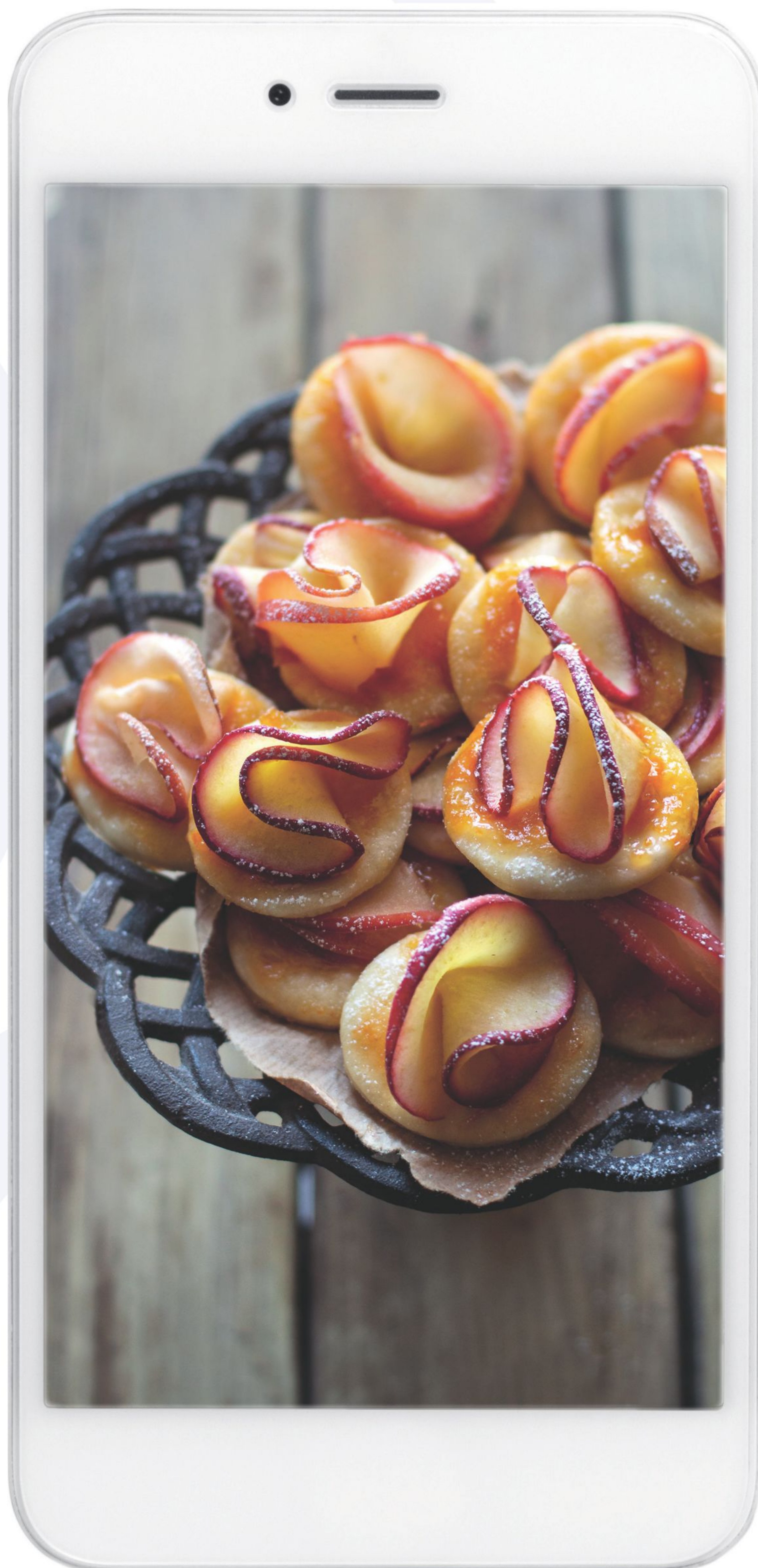
MESCOLATE in una ciotola farina, lievito, sale, acqua e olio e impastate velocemente fino a ottenere un composto morbido.

TAGLIATE la mela a fettine sottili, versatele in padella con 2 cucchiai d'acqua e fatele ammorbidire a fuoco dolce per qualche minuto. Le fette di mela dovranno diventare abbastanza morbide da poter essere piegate.

TRASFERITELE su un piatto e lasciatele raffreddare completamente.

DIVIDETE l'impasto in 20 pizzette e disponetele su una teglia foderata con carta da forno.

ADAGIATE un cucchiaio di marmellata su ciascuna pizzetta e 1-2 fettine di mela, piegandole in modo che formino un ricciolo.

COSPARGETELE con un pizzico di zucchero semolato, cuocetele in forno già caldo a 180°C per circa 12 minuti finché saranno dorate e servitele spolverizzate con zucchero a velo.

FACILI E VELOCI DA PREPARARE, SONO IDEALI COME FINGER FOOD OPPURE PER LA MERENDA DEI BAMBINI

A PROVA di Ristorante

Solo per voi, le ricette bio dello **chef** ischitano da riprodurre **a casa**

FEDERICO DELLA VECCHIA

Classe 1981, di origine ischitane, è Executive Chef del Gruppo e socio dell'ultimo Bioesserì in Porta Nuova a Milano. Dopo il master alle scuole del Gambero Rosso a Roma, lavora alla Locanda della Tamerice (Ferrara) e al ristorante L'Altro Mastai (Roma) entrambi con una stella Michelin. Nel 2011 diventa Executive Chef della catena Daios, 5 stelle extra lusso. Al centro della sua ricerca ci sono i sapori del Mediterraneo e l'esaltazione delle materie prime, per mangiare sano senza rinunciare al gusto. Nel suo menu piatti della tradizione si affiancano ad altri già noti ma rivisitati.

Arancinette

burro, alici e fiori di zucca

INGREDIENTI PER 4 ARANCINETTE

RISO CARNAROLI 120 g – **BURRO** 30+50 g – **FILETTI DI ALICI IN OLIO** 6 (90 g circa) + 12 alici del Cantabrico per decorare – **FIORI DI ZUCCA** 4 – **UOVA** 2 –
BRODO VEGETALE – VINO – PARMIGIANO – PECORINO – FARINA – PANGRATTATO – OLIO DI ARACHIDI - SALE E PEPE

TOSTATE il riso in una casseruola con 30 g di burro, sfumate con il vino e continuate la cottura con il brodo. A cottura semi ultimata, aggiungete sei filetti di alici e terminate la cottura. Mantecate con burro, pecorino, parmigiano, fiori di zucca spezzettati e aggiustate di sale e pepe.
Il risotto non dovrà essere all'onda, ma più asciutto.

RAFFREDDATE in frigorifero e poi dividete il risotto in 12 piccole sfere, aiutandovi con il porzionatore piccolo da gelato.

LASCIATE raffreddare le piccole sfere in frigorifero, quindi passatele prima nella farina, poi nelle uova leggermente sbattute e infine nel pangrattato.

FRIGGETE le arancinette in abbondante olio di arachidi bollente e lasciatele scolare su carta da cucina. Decoratele con un'alice arrotolata e servitene tre per porzione.

Tagliatelle con **burro** di **aringa**, **sgombro** al **pepe**, **limone** e **caviale** di **salmone**

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- **TAGLIATELLE ALL'UOVO** 120 g
- **BURRO** 70 g
- **LIMONE** mezzo, il succo e la scorza grattugiata
- **ARINGA AFFUMICATA** 40 g
- **SGOMBRO AL PEPE** 3 fettine (30 g)
- **UOVA DI SALMONE** 5 g
- ERBA CIPOLLINA
- ANETO

FRULLATE il burro ammorbidito insieme con l'aringa affumicata e la scorza di limone grattugiata.

CUOCETE la pasta, scolatela e mantecate con il burro di aringa, un mestolino di acqua della pasta e il succo di limone.

AGGIUNGETE erba cipollina e aneto fuori dal fuoco e impiattate decorando con le uova di salmone e lo sgombro. Terminate con un ciuffetto di aneto posto in cima.

CUCINA DEL TERRITORIO CON MATERIE BIO E RICETTE SEMPLICI E RAFFINATE

Bioesserì è un gruppo che comprende 2 ristoranti a Milano e 1 a Palermo, dove il rispetto per la natura, il lavoro dei produttori e la buona tavola si incontrano. Ricette semplici ed eleganti con materie biologiche per offrire un'esperienza che rievoca la genuinità delle cose fatte bene. Una cucina di territorio che esalta i sapori veri della terra, del mare e della montagna, trattati nella loro purezza.

BIOESSERÌ
MILANO: Porta Nuova Via Amerigo Vespucci 11 - **Brera** via Fatebenefratelli 2
PALERMO: via Giuseppe la Farina 4

Le Ricette del benessere

CEREALI E LEGUMI

LA COPPIA PERFETTA

Cereali e legumi sono i protagonisti di molti piatti tradizionali nella cucina di tutto il mondo. Non è un caso. Il loro abbinamento è perfetto perché i legumi sono fonti importanti di proteine e l'associazione con i cereali (pasta, riso, pane) supplisce alla carenza di alcune vitamine e minerali. La loro unione costituisce quindi un insieme ottimale per rigenerare l'organismo, tanto da soddisfare le esigenze di molti giovani atleti diventati vegetariani o vegani, che desiderano potenziare la loro massa muscolare in modo sano e naturale

saporita

MINESTRA di fave con pasta e verdure

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **PASTA** 250 g
- **FAVE SECCHE** 250 g
- **SEDANO** 1 gambo
- **CAROTA** 1 lavata
- **CIPOLLA DORATA** 1
- **AGLIO** 2 spicchi
- **BRODO VEGETALE** 1 l
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 5 cucchiai
- BASILICO

LASCIATE le fave in ammollo in acqua per una notte, poi sciacquatele e sgocciolatele. Versate metà del brodo in un tegame, portate a ebollizione, aggiungete le fave e lasciate cuocere per un'ora e mezza. Intanto, mondate il sedano, la carota, la cipolla, l'aglio e tritateli finemente.

IN UNA PENTOLA a parte, scaldate l'olio unite il trito e fate colorire per qualche minuto a fiamma media, aggiungendo un mestolo di brodo caldo. Poi, versate le fave e fate insaporire velocemente mescolando con cura, unite il brodo restante, portate a ebollizione e cuocete la pasta mescolando.

A COTTURA terminata, spegnete il fuoco, profumate con una cimetta di basilico e servite con un giro d'olio.

originale

ZUPPA di ceci e spinaci con pane integrale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPINACI 650 g
CECI GIÀ COTTI 600 g
AGLIO 1 spicchio
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE 4 cucchiai
BRODO VEGETALE 500 ml
PANE INTEGRALE
SALE E PEPE

IN UN TEGAME lasciate colorire l'aglio pelato con l'olio, aggiungete gli spinaci, coprite con il brodo vegetale, regolate sale, pepe e portate a ebollizione.

UNITE i ceci già cotti e fate sobbollire per 10 minuti.

DISTRIBUITE la zuppa nelle fondine e servitela con fette o bocconcini di pane integrale.

UN CONCENTRATO DI SALUTE E GUSTO

Una minestra sana e molto saporita, velocissima da realizzare utilizzando i ceci precotti e gli spinaci in busta già lavati, ideale per riscaldare le fredde serate invernali

RISO pilaf alla curcuma con piselli e carote

speziato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO BASMATI 320 g
CAROTE 2
PISELLI ANCHE SURGELATI 100 g
CURCUMA 1 cucchiaio
ALLORO 2 foglie
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 4 cucchiai
SALE

SCIACQUATE il riso con cura per eliminare l'amido. Lavate le carote, pelatele e tagliatele a dadini. Scaldate l'olio in una casseruola, aggiungete le foglie di alloro, la curcuma e lasciate insaporire velocemente.

UNITE nella casseruola le carote e i piselli e cuocete per 3 minuti. Aggiungete il riso e lasciatelo tostare. Poi, versate 650 ml d'acqua, regolate il sale, coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 20 minuti e comunque fino a quando il riso è asciutto.

MINESTRA orzo e lenticchie

completo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ORZO PERLATO 200 g – **LENTICCHIE COTTE** 200 g – **BRODO VEGETALE** 1 l – **OLIO EVO** 2 cucchiai – **PATATA** 1 – **CAROTA** 1 – **SEDANO** 1 gambo – **CIPOLLA** 1 – **ALLORO** 1 foglia – SALE E PEPE

SCIACQUATE l'orzo con cura, quindi pelate la patata e tagliatela a dadini. Mondate e tritate il sedano, la carota e la cipolla, versateli in una casseruola con l'olio, profumate con l'alloro e fate insaporire.

UNITE la patata e l'orzo, coprite con il brodo vegetale bollente e lasciate cuocere con il coperchio per il tempo indicato sulla confezione dell'orzo, poi unite le lenticchie e lasciate insaporire. Spegnete il fuoco, fate riposare con il coperchio per 10 minuti e servite.

PASTA e fagioli light

veloce

MONDATE la cipolla, la carota e tritatele. Scaldate l'olio in una casseruola capiente, aggiungete lo spicchio d'aglio pelato e il trito di verdure; quindi fate insaporire per circa 5 minuti.

VERSATE i fagioli già cotti e irrorate con 2 mestoli di brodo vegetale. Regolate sale, pepe e cuocete per 20 minuti a fiamma bassa, quindi prelevate metà dei fagioli con la schiumarola, frullateli con il mixer e tenete da parte.

AGGIUNGETE il resto del brodo vegetale, portate a ebollizione e cuocete la pasta al dente, poi unite i fagioli frullati, profumate con il rosmarino e spegnete il fuoco. Lasciate riposare con il coperchio per qualche minuto, insaporite con il pepe e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

DITALI (O SPAGHETTI SPEZZATI) 250 g – **FAGIOLI BORLOTTI GIÀ COTTI** 400 g – **BRODO VEGETALE** 500 ml – **CAROTA** 1 – **AGLIO** 1 spicchio – **CIPOLLA** 1 – ROSMARINO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PERCHÈ INSIEME FANNO BENE

L'ABBINAMENTO LEGUMI E CEREALI ha origini antiche: numerose culture, utilizzandoli insieme per i loro piatti tradizionali, hanno in qualche modo anticipato le conoscenze di dietetica e di scienza dell'alimentazione attuali. Le proteine vegetali dei legumi apportano una discreta quantità di alcuni aminoacidi quali la lisina, mentre sono carenti di un'altra famiglia di aminoacidi, metionina e cisteina, che invece i cereali contengono in buone dosi.

LA LORO ASSOCIAZIONE dà quindi come risultato un piatto equilibrato con contenuto proteico "globalmente" di alto valore biologico ma anche glucidico e calorico, fonte anche di sostanze preziose come fibre, amido e acidi grassi. Messi insieme, e conditi con una giusta dose di olio extravergine di oliva, costituiscono un piatto che sazia, fa bene e aiuta a proteggere l'organismo dall'insorgenza di malattie croniche, cardiovascolari. Tenendo conto della maggior ricchezza proteica dei legumi, la combinazione ideale in un piatto è costituita per 2/3 da cereali e per 1/3 da legumi.

LE RICETTE REGIONALI Pasta e ceci, riso e piselli, zuppe di pane e legumi costituiscono piatti unici di buon valore nutrizionale oltre che di costo economico contenuto. Meglio evitare l'abbinamento di legumi con alimenti come la carne, il pesce, i formaggi, le uova, perchè le loro proteine vengono digerite con tempi e modi differenti. Alcuni ricchi piatti tipici delle nostre tradizioni regionali, come per esempio il cotechino con le lenticchie, le costine con i fagioli oppure i ceci con le cotiche, vanno dunque consumati con moderazione.

IL CIBO che fa bene

Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.
Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli.
Per info e proposte di argomenti da approfondire www.monicacimino.it
facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

COTTURE E CONSERVAZIONE

I contenitori in cui cuocete e riponete i cibi sono altrettanto importanti di quel che mangiate

L'ECCESSIVA FOCALIZZAZIONE SU CIBO, alimenti e integratori, talvolta finisce per prenderci la mano rendendoci scontenti del nostro corpo o ponendoci dubbi esagerati sulla salubrità dei cibi che mangiamo. Un'insoddisfazione che può portarci ad essere frustrati ed infelici perché ci sembra di non essere abbastanza belli, giovani o sani e al tentativo di rallentare il naturale invecchiamento fisiologico o di modificare la naturale fisicità individuale, attraverso un rigido controllo di quanto e cosa mangiamo.

"TOGLI IL GLUTINE, DEVI MANGIARE SOLO GRANI ANTICHI!"; "io prendo solo zucchero di canna"... Questi sono solo alcuni esempi delle frasi che si sentono pronunciare spesso. L'attenzione eccessiva all'alimentazione e all'esercizio fisico può dipendere anche da un irrinunciabile bisogno di controllo che nulla ha a che vedere con motivi estetici o salutistici, bensì con disagi personali nascosti e in questo modo tenuti a bada. La prova è che non paiono destare interesse argomenti molto più importanti quali "il come" e "dove" i cibi vengono cotti, dove vengono mangiati e dove vengono conservati; come non interessa cosa respiriamo oppure cosa indossiamo a partire dai detergenti fino alle fibre dei nostri vestiti.

ALLORA PROVIAMO noi a utilizzare un po' di sano, vecchio buonsenso, consigliandovi di conservare i cibi in contenitori di vetro piuttosto che in quelli di plastica, alcuni dei quali potrebbero ancora contenere interferenti endocrini capaci di apportare modifiche alle nostre cellule. Attenzione anche all'utilizzo appropriato di alluminio e pellicola rispetto alle temperature dei cibi. L'alluminio è adatto per conservare alimenti anche molto grassi (salame, sottoli, formaggi non fusi), cibi secchi (biscotti, cereali) o umidi (prosciutto, carne), ma solo in freezer o in frigorifero. La resistenza al calore rende i fogli di alluminio adatti anche per la cottura in forno. Usate padelle di qualità, magari evitando di cuocere cibi acidi nell'alluminio e cercando di non graffiare le padelle rivestite di teflon. E ricordate sempre che esiste un ente, l'EFSA, Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare che controlla tutto quello che riguarda quel che mangiamo e dove lo cuciniamo.

PER QUANTO RIGUARDA LA COTTURA dei cibi, in linea di massima più alta è la temperatura e maggiori sono le sostanze cancerogene prodotte: perciò attenzione a non consumare troppo spesso arrosti e anche bolliti stracotti. Occhio al dado di carne concentrato; preferite invece quello vegetale, magari fatto da voi. Molti estremisti pensano che la cottura danneggi, come nel caso dell'olio. Certo, l'olio extra vergine di oliva, ben conservato mantiene le sue proprietà complete se crudo; eppure cotto è capace di esaltare il sapore degli alimenti a cui non si può sempre rinunciare! I secondi di carne, pesce o uova vengono cotti per migliorarne la consistenza, il sapore e per iniziare la denaturazione delle proteine e quindi renderli più digeribili; il pomodoro e le carote se cotti, permettono di assorbire più facilmente gli antiossidanti di cui sono ricchi.

QUALE PUÒ ESSERE la scelta più saggia, quindi? Sempre il buonsenso. Ricordate che è la frequenza del comportamento scorretto a potere incidere sulla vostra salute. Un po' di leggerezza: non cadrà il mondo se ogni tanto cedete a un buon arrosto stracotto o a una frittura a regola d'arte!

Brutto ma Buono

Freschi, aspri e profumati gli **agrumi** rendono irresistibili i **dolci invernali**

Cheesecake al **lime**

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM
PER LA BASE BISCOTTI SECCHI 200 g – BURRO 100g
PER LA CREMA AL FORMAGGIO PANNA 120 ml – ZUCCHERO A VELO 100 g – FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE 320 g – LIME 3 – GELATINA IN FOGLI 15 g – MENTA FRESCA

PER LA BASE disponete i biscotti all'interno di un sacchetto di plastica per alimenti e schiacciate con il mattarello oppure con un bicchiere per sbriciolarli. Trasferiteli in una ciotola con il burro fuso e mescolate per amalgamare.

VERSATE i biscotti in uno stampo a cerniera da 24 cm e compattate con il dorso di un cucchiaio. Raffreddate in frigorifero 30 minuti.

PER LA CREMA immergete i fogli di gelatina in una ciotola d'acqua per 5 minuti, poi scioglietela in 2 cucchiai di panna ben calda, mescolando.

LAVORATE in una ciotola il formaggio con metà dello zucchero a velo, poi unite la gelatina, il succo filtrato e la scorza grattugiata di 2 lime. Montate la panna con lo zucchero a velo restante e quindi incorporatela al composto, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto fino a ottenere una crema omogenea.

TOGLIETE la base dal frigorifero, copritela con la crema e livellate con una spatola. Raffreddate in frigorifero per 3 ore. Al momento di servire, decorate con fettine di lime e foglioline di menta.

Crostata di biscotti con agrumi rossi

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

BISCOTTI SECCHI 250 g – ARANCE ROSSE 2 – POMPELMI ROSA 1 – MANDARINO 1 – SUCCO DI MELA 80 ml – BURRO 100 g – ZUCCHERO

RICAVATE la scorza delle arance con il pelapatate, avendo cura di non prelevare la parte bianca amara, e tagliatela a pezzetti. Versatela in un pentolino con acqua bollente, cuocete 1 minuto e scolate, ripetete l'operazione per 3 volte.

PELATE al vivo anche il pompelmo rosa e il mandarino, eliminando la parte bianca, ricavate la polpa e spezzettatela assieme a quella delle arance. Pesate la frutta, comprese le scorze sbollentate e poi aggiungete una quantità di zucchero pari alla metà del loro peso.

VERSATE tutto in una casseruola e cuocete a fiamma bassa per 15-20 minuti dall'ebollizione, mescolando spesso e facendo attenzione a non lasciare caramellare. Fate raffreddare completamente.

TRITATE i biscotti, versateli in una ciotola e unite il burro ammorbidito e il succo di mela, quindi lavorate con un cucchiaio fino a ottenere un impasto omogeneo.

DISTRIBUITELO sul fondo di uno stampo da crostata e compattate con il dorso di un cucchiaio. Raffreddate in frigorifero per almeno 30 minuti. Poi, versate la composta di agrumi nello stampo sulla base di biscotti e cuocete in forno statico a 180°C per circa 30 minuti. Lasciate raffreddare e servite.

Tartellette al lemon curd

INGREDIENTI PER 12 DOLCETTI

PER LE TARTELLETTE PASTA FROLLA PRONTA 2 rotoli – MERINGHETTE – FARINA

PER IL LEMON CURD LIMONI NON TRATTATI 2, la scorza – SUCCO DI LIMONE 80 ml – FECOLA DI MAIS 1 cucchiaio – ZUCCHERO SEMOLATO 150 g – UOVA 4 tuorli – BURRO 100 g

PER IL LEMON CURD montate in una ciotola resistente al calore i tuorli con lo zucchero e la fecola, finché saranno spumosi. Sistematela sopra una pentola con acqua in leggera ebollizione, poi incorporate il succo di limone, la scorza grattugiata dei due limoni, il burro freddo tagliato a pezzetti piccoli e proseguite la cottura a fiamma bassa, mescolando continuamente, finché il composto si addenserà. Poi lasciate intiepidire.

PER LE TARTELLETTE stendete la pasta frolla sul piano di lavoro infarinato con l'aiuto del mattarello e ricavate 12 cerchi con un coppapasta delle stesse dimensioni dei vostri stampi. Foderate i 12 stampini con la frolla e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta. Cuocete in forno statico a 170°C per 25 minuti circa. Poi, togliete dal forno e lasciate raffreddare.

PER SERVIRE trasferite il lemon curd in una tasca da pasticciere senza bocchetta e farcite le tartellette, livellando la superficie con una spatola. Decorate con le meringhette e servite.

Gelo di mandarini

INGREDIENTI
PER UNO STAMPO DA BUDINO DA 15 CM

MANDARINI 1,5 kg
ZUCCHERO 200 g
GELATINA IN FOGLI 25 g
FRUTTI DI BOSCO 2 cestini
CANNELLA

SPREMETE i mandarini, filtrate il succo, calcolate 800 ml e versate in una casseruola. Unite lo zucchero e un pizzico di cannella.

PORTATE a bollore a fiamma moderata e togliete dal fuoco. Immergete i fogli di gelatina in una ciotola d'acqua fredda per 5 minuti, quindi strizzateli con cura e aggiungeteli al succo ancora caldo, mescolando con la frusta per scioglierli.

VERSATE il composto in uno stampo da budino inumidito, coprite con pellicola e lasciate raffreddare in frigorifero per almeno 6 ore.

TRASCORSO questo tempo, sformate il gelo di mandarini in un piatto e decorate con i frutti bosco lavati e asciugati.

Torta agli agrumi e miele

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 26 CM

ZUCCHERO DI CANNA 100 g – **UOVA** 3 – **OLIO DI SEMI DI GIRASOLE** 140 ml – **MIELE** 1 cucchiaino – **ARANCIA NON TRATTATA** 1, la scorza – **LIME NON TRATTATO** 1 – **FARINA 00** 150 g – **FARINA DI FARRO** 150 g – **LIEVITO IN POLVERE PER DOLCI** 1 bustina – **SUCCO D'ARANCIA** 280 ml – **NOCCIOLE** 70 g – **SALE** 1 pizzico – MENTA FRESCA – SALE – ZUCCHERO A VELO

IN UNA CIOTOLA CAPIENTE montate le uova con lo zucchero di canna fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, poi aggiungete l'olio, il miele, la scorza grattugiata di un'arancia e del lime. Mescolate delicatamente con una spatola. Incorporate le due farine e il lievito setacciati insieme, avendo cura di alternarle con il succo di arancia e mescolate con cura per amalgamare.

FRULLATE le nocciole fino a ridurle in polvere e unitele all'impasto, aggiungete un pizzico di sale e qualche foglia di menta sminuzzata, mescolate e poi versate l'impasto in uno stampo da ciambella unto e infarinato.

CUOCETE nel forno statico a 180°C per circa 45 minuti; prima di sfornare controllate con uno stecchino che la ciambella sia cotta. Lasciate raffreddare e poi toglietela dallo stampo. Spolverizzate con poco zucchero a velo, decorate con fettine di arancia, filetti di scorza e foglioline di menta fresca, quindi servite.

Cioccolato alla frutta secca con limone candito

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
CIOCCOLATO FONDENTE 400 g – MANDORLE A LAMELLE 50 g – PISTACCHI PELATI 50 g – SCORZE DI LIMONE CANDITE 60 g

TRITATE grossolanamente i pistacchi, poi disponeteli sulla placca foderata con un foglio di carta forno, aggiungete le mandorle e tostate tutto nel forno già caldo a 180°C per circa 5 minuti finché sono dorati, mescolandoli a metà cottura. Poi, lasciate raffreddare.

SPEZZETTATE il cioccolato in una ciotola e scioglietelo a bagnomaria oppure nel microonde. Versatelo in uno stampo di silicone e lasciate riposare per 2 minuti. Quindi, distribuite sopra la frutta secca e le scorzette.

LASCIATE intiepidire il dolce, copritelo con un foglio di pellicola e lasciatelo raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore. Poi, toglietelo dallo stampo e servite.

CON IL TRITATUTTO TERMOZETA

Nato dalla partnership fra Cotto e mangiato e Termozeta, il tritatutto multifunzione è ideale per tritare e sminuzzare. È dotato di una ciotola da 350 ml, rimovibile per una facile pulizia, di una lama in acciaio inox e di coperchio con dispositivo di sicurezza

Soufflé al bergamotto

INGREDIENTI PER 4 SOUFFLÉ
BERGAMOTTO 4 – COMPOSTA DI MELE 4 cucchiai – BURRO 20 g – UOVA 3 albumi – ZUCCHERO DI CANNA 30 g – ZUCCHERO A VELO

LAVATE gli agrumi, pelateli e tagliate la scorza a julienne. Sbollentatela 3 minuti, scolate e tenete da parte. Spremete il succo in un pentolino, unite metà dello zucchero di canna, portate a bollore e cuocete finché il succo avrà la consistenza di uno sciroppo.

AGGIUNGETE la composta di mele, le scorze e fate raffreddare. Imburrate 4 stampi da soufflé e cospargeteli con lo zucchero di canna rimasto. Montate gli albumi, unite 10 g di zucchero a velo e continuate a lavorare per renderli sodi, ma morbidi. Incorporateli al composto di bergamotto.

VERSATE l'impasto negli stampini fino a 1 cm dal bordo e infornate a 210°C per circa 10 minuti. Servite i soufflé caldi con lo zucchero a velo.

Marmellata di bergamotto

INGREDIENTI PER 4 VASETTI DA 250 G
BERGAMOTTO 1 kg
ZUCCHERO SEMOLATO 1 kg

LAVATE accuratamente i bergamotti sotto acqua fredda corrente e asciugateli. Ricavate le scorze e tagliatele a filetti, poi tuffatele per 1 minuto in acqua bollente, ripetendo per tre volte . Dividete ciascun frutto in quattro parti, eliminate i semi (teneteli da parte) e spremeteli.

TRASFERITE in una casseruola dal fondo spesso il succo, la polpa e le scorzette preparate, aggiungete lo zucchero, versate 400 ml d'acqua e mescolate accuratamente.

RACCOGLIETE i semi tenuti da parte in una garza, formate un fagottiino, fermate con spago da cucina e immergetelo nella pentola: la pectina contenuta nei semi aiuta la gelificazione della marmellata.

PORTATE a ebollizione a fuoco medio, poi abbassate la fiamma al minimo e lasciate sobbollire per circa 1 ora e 30 minuti. Per capire se la marmellata si è addensata, versatene una goccia su un piattino: se non scivola via quando lo inclinate, è pronta. Versatela in vasetti di vetro ben puliti, chiudete e capovolgete, poi lasciate raffreddare completamente. Consumatela entro 3-4 mesi.

Tartufini di cioccolato all'aroma di arancia

INGREDIENTI PER 18 DOLCETTI
BURRO 70 g – **CIOCCOLATO FONDENTE** 400 g – **PANNA FRESCA** 200 ml – **SCORZE D'ARANCIA CANDITE** 150 g – **LIQUORE ALL'ARANCIA** 3 cucchiai – CACAO AMARO IN POLVERE

VERSATE la panna in una casseruola, unite il cioccolato a pezzetti e sciogliete a fuoco molto basso, mescolando per 3-4 minuti, finché il cioccolato ssarà completamente fuso e il composto ben amalgamato. A fine cottura, unite il burro e il liquore, poi miscelate fino a ottenere una crema omogenea.

COPRITE il composto con la pellicola e lasciatelo raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore, in modo che risulti sodo, ma ben malleabile. Tagliate le scorze d'arancia candita a cubetti piccoli.

FORMATE 18 palline con le mani inumidite, quindi inserite un pezzetto di scorza all'interno di ogni dolcetto. Fate rotolare i tartufi in un piatto con il cacao in polvere, disponeteli in una scatola di latta e conservateli in frigorifero fino al momento di servire.

Biscotti al limone senza burro

INGREDIENTI PER 16 BISCOTTI

FARINA 00 300 g – ZUCCHERO 120 g – OLIO DI SEMI 50 ml – UOVA 1 intero e 1 tuorlo – SUCCO DI LIMONE 40 ml – VANILLINA 1 bustina – LIEVITOPER DOLCI mezza bustina – SCORZA DI LIMONE

VERSATE l'uovo intero e il tuorlo in una ciotola, aggiungete lo zucchero e lavorate con la frusta elettrica fino a ottenere una crema spumosa.

AGGIUNGETE lentamente la farina setacciata con il lievito, alternandola con l'olio e il succo di limone, senza smettere di mescolare, poi unite poca scorza di limone grattugiata e la vanillina. Infine, lavorate con le mani fino a ottenere un impasto morbido.

DIVIDETE l'impasto in 16 palline uguali e disponetele in una teglia foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Appiattitele leggermente e cuocete in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti. Togliete i biscotti dal forno e lasciateli raffreddare completamente.

Crema fredda con pompelmo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POMPELMI ROSA 3 – BISCOTTI SPEZIATI 200 g – MIELE 4 cucchiai – YOGURT GRECO 400 g – MENTA 1 rametto – CONFETTURA DI FRAGOLE

PELATE al vivo i pompelmi e ricavate gli spicchi, poi spezzettate grossolanamente i biscotti.

VERSATE lo yogurt in una ciotola, unite il miele e mescolate con cura per amalgamare.

FORMATE un primo strato di biscotti sbriciolati sul fondo di 4 bicchieri, aggiungete un secondo strato di yogurt, poi un altro con gli spicchi di pompelmo e quindi coprite con un cucchiaio di confettura di fragole.

PROSEGUITE in questo modo fino a terminare gli ingredienti, avendo cura di concludere con gli spicchi di pompelmo.

COPRITE con la pellicola e raffreddate in frigorifero. Decorate con foglioline di menta fresca e servite.

colto *e mangiato* CAVOLO NERO

Ricco di vitamine è prezioso per sconfiggere il gelo invernale

IL TEMPO GIUSTO

Varietà di cavolo con grandi foglie di forma allungata da consumare dopo le prime gelate invernali, quando le foglie sono più tenere

PESTO di cavolo nero

INGREDIENTI PER 250 G DI PESTO

- CAVOLO NERO 300 g
- ANACARDI 50 g
- MANDORLE NON PELATE 50 g
- FORMAGGIO GRATTUGIATO 40 g
- AGLIO 1 spicchio
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 2 cucchiai
- PREZZEMOLO 1 ciuffo
- BASILICO 1 ciuffo
- SUCCO DI LIMONE
- SEMI DI ZUCCA SALE

PULITE il cavolo eliminando le coste più dure, poi ricavate le foglie e sciacquatele con cura.

LESSATELE in poca acqua salata per 2-3 minuti, scolatele e strizzatele delicatamente. Trasferitele nel recipiente del mixer con l'aglio sbucciato, gli anacardi, le mandorle, il prezzemolo, il basilico, il formaggio grattugiato e qualche goccia di succo di limone, quindi frullate velocemente.

VERSATE l'olio a filo, in modo da ottenere una consistenza cremosa, poi regolate di sale e decorate con i semi di zucca. Il pesto di cavolo nero è ottimo per condire la pasta e per preparare dei crostini con il pane casereccio leggermente tostato.

RIBOLLITA con verza e cannellini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLO NERO 300 g – VERZA 300 g – PATATE 500 g – FAGIOLI CANNELLINI 250 g, già cotti – POMODORI PELATI 400 g – PANE TOSCANO 4 fette – CIPOLLA 1 – CAROTA 1 – PORRI 1 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 3 cucchiai – AGLIO 1 spicchio – ALLORO 1 foglia – BRODO VEGETALE – TIMO – SALE E PEPE

LAVATE la carota, la cipolla, il porro e tagliateli a pezzi. Scaldate l'olio in un tegame, unite le verdure e fate stufare.

LAVATE il cavolo e la verza, eliminate le coste più dure e tagliate le foglie. Poi, pelate le patate e riducetele a dadini.

VERSATE tutto nella pentola e fate saltare per 5 minuti. Regolate sale, pepe e unite i pelati a pezzetti. Coprite con il brodo e profumate con l'alloro, quindi lasciate sobbollire per 40 minuti; unendo altro brodo se la zuppa si asciuga troppo.

RIDUCETE in purea due terzi dei fagioli già cotti, versateli nel tegame e lasciate cuocere a fiamma dolce per circa 20 minuti. Infine, aggiungete i fagioli lasciati interi, mescolate con cura, regolate sale, pepe fate cuocere ancora 10 minuti.

STROFINATE le fette di pane toscano con lo spicchio d'aglio e quindi tostatele in forno per 3 minuti circa. Per servire, disponete una fetta di pane in ogni piatto e versate la ribollita, condite con un filo d'olio, pepe, timo e servite.

NON SOLO ZUPPE

Coltivato e cucinato soprattutto in Toscana sotto forma di zuppe e minestroni, è un ingrediente prezioso perché ricco di vitamine e merita di essere proposto anche per insaporire la pasta e i risotti oppure come secondo piatto

FRITTATINE con formaggio greco

INGREDIENTI PER 12 FRITTATINE

UOVA 5 – CAVOLO NERO 150 g – LATTE INTERO 100 ml– FETA 80 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE – BURRO – PANGRATTATO

MONDATE il cavolo, ricavate le foglie e sciacquatele. Poi versatele intere in una padella con un filo d'olio e cuocete finché sono morbide. Lasciate intiepidire.

ROMPETE le uova in una ciotola, unite il latte, la feta tagliata a cubetti, sale, pepe e amalgamate con cura.

IMBURRATE una teglia da muffin e spolverizzatela con poco pangrattato, suddividete il composto negli incavi e decorateli con foglioline di cavolo nero.

CUOCETE nel forno statico a 200°C per 20 minuti. Poi, togliete la teglia dal forno e lasciate intiepidire. Togliete le frittatine dallo stampo e servitele.

INVOLTINI con pomodori secchi

INGREDIENTI PER 12 INVOLTINI

CAVOLO NERO 12 foglie – **PATATE** 4 – **POMODORINI SECCHI SOTT'OLIO** 8 – **FONTINA** 200 g – **UOVA** 1 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE – FORMAGGIO GRATTUGIATO

PELATE le patate, lavatele e tagliatele a cubetti piccoli. Lessatele in acqua bollente per circa 20 minuti e comunque fino a quando risultano morbide. Poi scolatele, avendo cura di conservare l'acqua. Passatele con lo schiacciapatate, unite l'uovo, la fontina a cubetti, un cucchiaio di formaggio grattugiato e condite con sale e pepe, quindi amalgamate.

MONDATE le foglie di cavolo nero, eliminando la parte finale più dura e scottatele velocemente nell'acqua di cottura delle patate per renderle tenere. Scolatele, raffreddatele sotto acqua fredda corrente e lasciatele asciugare completamente.

STENDETELE sul piano di lavoro, avendo cura di allargarle, e sistemate sopra ogni foglia un cucchiaio di ripieno di patate e formaggio e qualche pezzetto di pomodorino, scolato dall'olio di conserva. Insaporite con un pizzico di pepe.

FORMATE gli involtini avvolgendo ogni foglia su se stessa e adagiateli in una teglia foderata con un foglio di carta forno bagnato e strizzato. Condite con olio e formaggio grattugiato.

INFORNATE a 200°C per circa 15 minuti e comunque fino a quando il formaggio inizia a sciogliersi. Servite subito.

CHIPS di cavolo nero

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLO NERO 400 g
OLIO EVO 3 cucchiai
LIMONE 1
SALE E PEPE

MONDATE il cavolo eliminando la parte finale dei gambi e le coste centrali. Ricavate le foglie, lavatele, asciugatele e tagliatele a pezzi. Spremete il limone ed emulsionate il succo con olio, sale e pepe con l'aiuto di una forchetta o di una frusta.

ADAGIATE le foglie in un teglia ricoperta con carta forno, avendo cura di disporle una accanto all'altra senza lasciare spazi vuoti, spennellate con l'emulsione e con la scorza di limone grattugiata.

INFORNATE a 150°C per 15 minuti, poi togliete dal forno e staccatele una dall'altra. Abbassate la temperatura fino a 100°C, rimettete le foglie in forno e cuocete fino a renderle croccanti.

PER ACCENTUARE LA CROCCANTEZZA, LASCIATELE RIPOSARE PER UN'ORA ALMENO

BURGER con fagioli e cipolla rossa

INGREDIENTI PER 4 BURGER

PER I BURGER **FAGIOLI CANNELLINI** 400 g – **CAVOLO NERO** 200 g – **CIPOLLA ROSSA** 1 – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 100 g – **UOVA** 1 – **PANCARRÈ** 200 g – PANGRATTATO – OLIO EVO –SALE E PEPE

PER SERVIRE **PANINI PER HAMBURGER** 4 – **CIPOLLA ROSSA** 1 – SENAPE O MAIONESE – RUCOLA – GERMOGLI – SALE E PEPE

PULITE le foglie di cavolo nero, lavatele e tritatele. Fate appassire la cipolla tagliata sottile in una padella con 1 cucchiaio d'olio, poi aggiungete le foglie di cavolo e cuocetele per 5 minuti mescolando. Lasciate raffreddare.

SCHIACCIATE i fagioli cotti con una forchetta per ridurli in purè e uniteli al cavolo nero ormai freddo. Aggiungete il formaggio grattugiato, l'uovo e il pancarrè sbriciolato. Amalgamate con le mani: se l'impasto risulta duro, versate poco olio, se è troppo morbido, correggete con pangrattato. Dividete l'impasto in 4 parti e formate gli hamburger. Cuoceteli in forno già caldo a 180°C per circa 25 minuti.

PER SERVIRE tostate i panini, spalmateli con abbondante salsa e adagiatevi i burger, poi unite qualche rondella di cipolla, foglie di rucola, terminate con i germogli e chiudete.

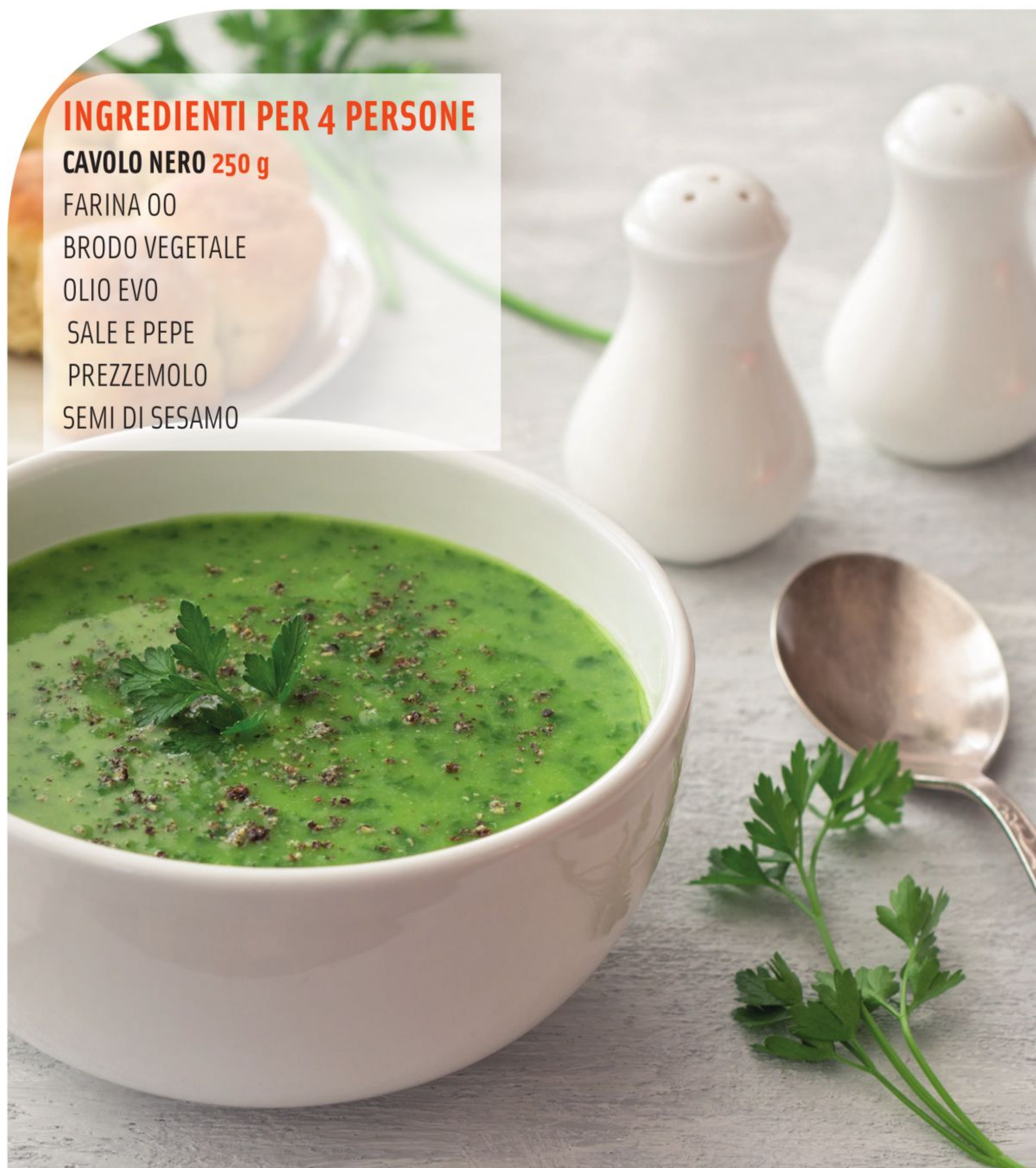
VELLUTATA di cavolo nero

PULITE il cavolo eliminando le coste più dure, poi lavate molto bene le foglie. Trasferitele in una casseruola,versate 1 l di brodo vegetale bollente, coprite e cuocete per circa 20 minuti; se serve, aggiungete altro brodo bollente, un mestolino alla volta.

LASCIATE intiepidire, poi frullate aggiungendo 2-3 cucchiai d'olio a filo e infine regolate di sale e pepe.

SE PREFERITE una consistenza più cremosa, rimettete la zuppa sul fuoco, incorporate a pioggia 2-3 cucchiai di farina e fate addensare a fiamma dolce, mescolando in continuazione per 2-3 minuti. Servite con foglie di prezzemolo e semi di sesamo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLO NERO 250 g
FARINA 00
BRODO VEGETALE
OLIO EVO
SALE E PEPE
PREZZEMOLO
SEMI DI SESAMO

RISOTTO con cavolo nero e pancetta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 320 g
CAVOLO NERO 2 mazzetti
PORRO 1
PANCETTA 100 g
BRODO VEGETALE 1 l
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE
FORMAGGIO GRATTUGIATO

PULITE il porro, tagliatelo a rondelle sottili e fatelo appassire in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete la pancetta tagliata a striscioline e lasciatela colorire.

MONDATE il cavolo eliminando le coste più dure e ricavate le foglie. Sciacquatele, asciugatele con carta da cucina e quindi spezzettatele grossolanamente con le mani. Aggiungetele nel tegame, mescolate con cura e lasciate insaporire per circa 5 minuti.

VERSATE il riso nella pentola e tostatelo per 2-3 minuti mescolando. Aggiungete 2 mestoli di brodo bollente e proseguite la cottura per 16-18 minuti, unendo un altro mestolo di brodo quando il riso si asciuga. Quando il riso è al dente, regolate il sale e incorporate abbondante formaggio. Coprite, fate riposare per 1 minuto poi servite.

POTETE SOSTITUIRE LA PANCETTA CON 100 G DI SALSICCIA FRESCA, DA AGGIUNGERE SOLTANTO DOPO AVER TOSTATO IL RISO

FRASCADEI ricetta toscana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLO NERO 500 g – PATATE 3 – FARINA DI MAIS ISTANTANEA 200 g – LARDO 100 g – MORTADELLA 50 g – AGLIO 1 spicchio– PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPEI

PELATE le patate e tagliate a dadini,.Tuffatele in una pentola con abbondante acqua bollente salata e cuocetele per 5 minuti.

PULITE nel frattempo le foglie del cavolo nero, spezzettatele, aggiungetele nella pentola con le patate e proseguite la cottura ancora per 20 minuti.

INTANTO, tritate l'aglio con il lardo, la mortadella e un ciuffo di prezzemolo, poi versate il trito nel tegame, aggiungendo anche 2 cucchiai d'olio.

VERSATE a pioggia la farina di mais e cuocete per il tempo indicato sulla confezione, unendo altra acqua calda se la minestra si addensa troppo.

Orto MANIA

Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

HABANERO, A GENNAIO SI SEMINA LA PICCANTEZZA

Con un po' di giardinaggio metropolitano, potete sfruttare il mese di gennaio per seminare i "focosi" peperoncini Habanero in casa, raccogliere i frutti colorati dalle piantine sul balcone in estate e preparare in cucina una deliziosa salsa super piccante in tempo per i piatti del prossimo inverno. Complicato? No, facilissimo, ecco come…

SEMI NEI BICCHIERINI IN CASA

I semi dei peperoncini Habanero si trovano in vendita in bustina nei garden o anche online. Riciclate dei bicchierini da caffè o un portauova di cartone, praticando dei piccoli fori sul fondo. Riempiteli con terriccio torboso e humus di lombrico (si trova in vendita nei garden). Appoggiate i semini – 1 per ogni bicchiere o cavità - sulla superficie livellata e ricopriteli con un velo di terriccio. Mettete i contenitori in un sottovaso di plastica e portate tutto di fronte alla finestra, all'interno di casa. Nebulizzate con cura mantenendo umido fino a quando non spuntano le piantine.

PEPERONCINI HABANERO SUL BALCONE

A marzo, trapiantate le piantine in vasetti più capienti, forati sul fondo, prelevandoli insieme al terriccio, in modo da non disturbare troppo le radici, tenendoli sempre riparati e al caldo. Appena fuori le temperature saranno miti e stabili, potrete rinvasare le piantine di Habanero in un bel vaso definitivo da 30 cm di diametro, pieno di terriccio con perlite e arricchito con stallatico in pellet. Sul fondo del vaso accertatevi che ci siano i fori di drenaggio, per evitare ristagni d'acqua. Irrigate bene e mettete il vaso al sole sul balcone.

FRUTTI IN ESTATE…

Man mano che le piantine di peperoncino crescono, legatele a una canna che farà da tutore, per evitare che il vento le spezzi. Bagnate spesso, ma controllate che l'acqua nel sottovaso si asciughi nel giro di circa mezz'ora. A maggio vedrete i primi fiorellini bianchi: sarà il segnale che il traguardo è vicino. Una volta visitati dalle api, a luglio cominceranno a trasformarsi nei carnosi frutti bitorzoluti degli Habanero, prodotti con generosità fino a ottobre.

…SALSA IN AUTUNNO!

I vostri Habanero cresciuti sul balcone saranno perfetti da raccogliere e trasformare (armati di guanti, mi raccomando!) in una deliziosa salsa super piccante composta da salsa di pomodoro, cipolla di Tropea e aglio. Se volete attenuare la considerevole piccantezza per cui sono leggendari, togliete i semi prima di fare il soffritto della salsa e… buon appetito!

Classica con Brio

Per i **cannelloni** pasta e besciamella sono una certezza e il **ripieno** cambia ogni volta

Lo Chef: Davide Petrini

Pescatore e cuoco. Il mare è la colonna sonora della sua vita e Davide ci propone ricette che ricordano emozioni ed esperienze vissute in navigazione. Potete assaggiarle nel suo ristorante Il Pesce Pazzo di Varazze, in Liguria, oppure prepararle a casa vostra, seguendo i suoi consigli

LA PASTA

Per queste ricette abbiamo usato i cannelloni secchi, ma potete usare anche le sfoglie di pasta fresca per lasagne. Per farcirle, stendetele, adagiate il ripieno su un lato con l'aiuto di un cucchiaino e poi arrotolate con molta delicatezza

PER LA BESCIAMELLA

Per preparare 400 ml di besciamella scioglete in un pentolino 40 g di burro a fiamma dolce, poi spegnete, unite 40 g di farina e mescolate. Rimettete sul fuoco e fate colorire appena, versate quindi 400 ml di latte caldo, portate a ebollizione e cuocete senza smettere di mescolare fino a ottenere la consistenza di una crema. Insaporite con sale e noce moscata grattugiata

Di magro

con **ricotta** e **spinaci**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CANNELLONI SECCHI 12 – **SPINACI** 300 g – **RICOTTA** 250 g – **PARMIGIANO REGGIANO** 50 g – **UOVA** 1 – **BESCIAMELLA** 400 ml – OLIO EVO – NOCE MOSCATA – SALE E PEPE

LESSATE gli spinaci in poca acqua salata, poi scolateli, strizzateli con cura e tritateli. Cuocete i cannelloni per il tempo indicato dalla confezione e scolateli al dente.

VERSATE gli spinaci in una ciotola con la ricotta, il parmigiano grattugiato, l'uovo leggermente sbattuto, noce moscata, sale, pepe e amalgamate con cura.

TRASFERITE il composto di spinaci e ricotta in una sac à poche e riempite i cannelloni, lavorando delicatamente per non romperli.

FODERATE una pirofila con carta da forno, adagiatevi i cannelloni e versateci sopra la besciamella. Completate con parmigiano grattugiato. Cuocete in forno a 180°C per circa 20 minuti, poi alzate la temperatura a 200°C e lasciate gratinare per 5 minuti.

Croccanti
alla **mediterranea**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
CANNELLONI SECCHI 12 – **MOZZARELLA A PASTA FILANTE** 250 g – **PATATA LESSA** 1 – **RICOTTA** 100 g – **POMODORINI** 100 g – **BASILICO** 100 g – **UOVA** 3 – OLIO EVO – PANGRATTATO – OLIO DI ARACHIDI – SALE E PEPE
PER DECORARE POMODORINI 4 – **MOZZARELLA** 4 fette – BASILICO

LESSATE i cannelloni per il tempo indicato sulla confezione, scolateli e stendeteli sopra un canovaccio per farli asciugare.

PASSATE la patata lessata allo schiacciapatate versandola direttamente in una ciotola, unite la ricotta, un giro d'olio evo, sale, pepe e mescolate. Tagliate grossolanamente i pomodorini, il basilico, la mozzarella e aggiungeteli nella ciotola con le patate, quindi amalgamate con cura.

TRASFERITE il ripieno nella sac à poche priva di beccuccio e farcite i cannelloni ormai asciutti. Passateli in un piatto con 2 uova sbattute e poi nel pangrattato; per renderli ancora più golosi, ripetete l'operazione.

IN UN'AMPIA PADELLA scaldate abbondante olio di arachidi portandolo alla temperatura di 160°C (controllate con il termometro che la temperatura resti costante). Immergete i cannelloni 3 alla volta avendo cura di rigirarli fino a completa doratura. Scolate su carta da cucina e serviteli con spicchi di pomodorini, fettine di mozzarella e basilico.

Golosi
con **mortadella** e **nocciole**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
CANNELLONI SECCHI 12
BESCIAMELLA 400 ml
RICOTTA 250 g
MORTADELLA 300 g
UOVA 1
GRANELLA DI NOCCIOLE 100 g
OLIO EVO
NOCE MOSCATA
SALE E PEPE

CUOCETE i cannelloni per il tempo indicato dalla confezione e scolateli al dente. Tagliate la mortadella grossolanamente e versatela nel recipiente del mixer, unite la ricotta, l'uovo e frullate fino a ottenere una crema. Trasferitela nella sac à poche e riempite i cannelloni.

RICOPRITE una teglia con carta forno, disponete i cannelloni e versatevi sopra la besciamella. Spolverizzate con la granella di nocciole e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 25 minuti.

Cannelloni

al profumo di mare con nero di seppia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CANNELLONI SECCHI 12 – **MIX DI FRUTTI DI MARE** 400 g – **BESCIAMELLA** 400 ml – **RICOTTA** 100 g – **AGLIO** 1 spicchio – **POMODORINI** 100 g – **NERO DI SEPPIA** 8 g – **LIMONE** 1 – OLIO EVO – PREZZEMOLO – SALE E PEPE

CUOCETE i cannelloni per il tempo indicato dalla confezione e scolateli al dente. Scaldate un giro d'olio in una padella e fate dorare l'aglio, aggiungete il mix di frutti di mare, profumate con la scorza di limone grattugiata e fate saltare. Poi, tenetene un terzo da parte. Trasferite in una ciotola il ragù restante, unite la ricotta, un ciuffo di prezzemolo tritato e miscelate con cura.

VERSATE il composto in una sac à poche priva di bocchetta e farcite i cannelloni. In un contenitore a parte, mescolate la besciamella con il nero di seppia e regolate sale e pepe. Trasferite i cannelloni in una teglia foderata con carta forno e coprite con la besciamella nera.

INFORNATE a 180°C per circa 20 minuti. Intanto, tagliate i pomodorini a pezzetti e mescolateli al ragù di mare tenuto da parte, quindi saltate in padella per un minuto. Quando i cannelloni sono cotti, copriteli con il ragù di mare, profumate con un ciuffo di prezzemolo tritato e servite.

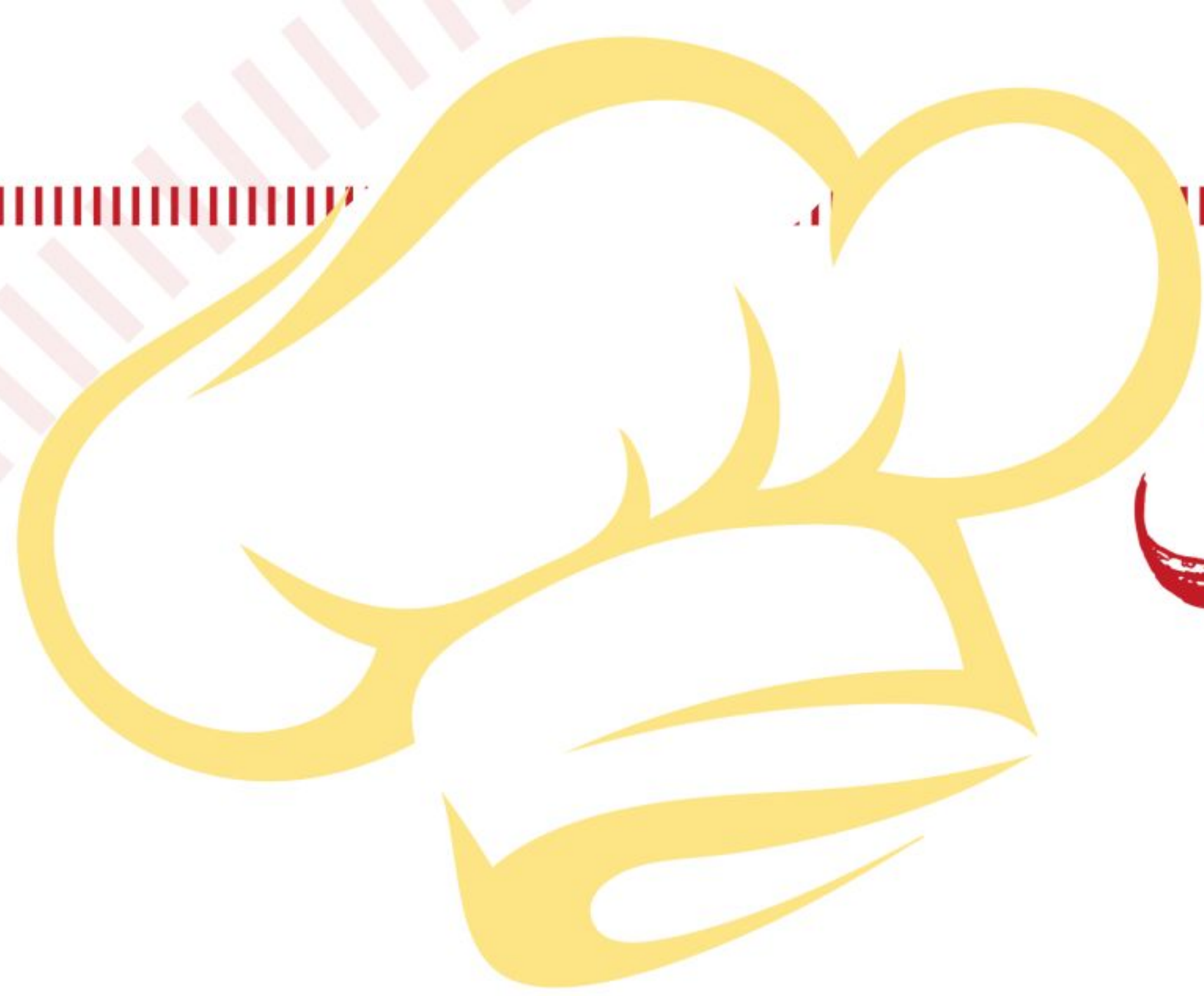
Ricchi con salsiccia e Parmigiano Reggiano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CANNELLONI SECCHI 12 – **RICOTTA** 250 g – **SALSICCIA FRESCA** 300 g – **PARMIGIANO REGGIANO** 50 g – **UOVA** 1 – **BESCIAMELLA** 400 ml – OLIO EVO – SALE E PEPE

CUOCETE i cannelloni per il tempo indicato sulla confezione. Pelate la salsiccia, sgranatela e tenetene un terzo da parte. Versate il resto in una ciotola con la ricotta, il parmigiano, l'uovo e miscelate.

TRASFERITE il ripieno nella sac à poche priva di bocchetta e farcite i cannelloni senza riempirli completamente. Poi, chiudete con due palline, ricavate dalla salsiccia tenuta da parte, e posizionate ai due estremi di ogni cannellone.

ADAGIATELI in una teglia foderata con carta forno, coprite con la besciamella e infornate a 180°C per circa 25 minuti. Se avete tempo, preparateli prima, in modo che gli ingredienti siano ben amalgamati.

SCUOLA di Cucina

Ricette illustrate step by step

Lesso con salsa verde e mostarda di Cremona

Ingredienti per 6 persone

PER IL BOLLITO
COTECHINO PRECOTTO 1
GALLINA 750 G
BIANCOSTATO 250 G
FIOCCO DI VITELLO 250 G
REALE DI MANZO 250 G
CIPOLLA 1 CAROTA 1
SEDANO 1 GAMBO
PREZZEMOLO 1 MAZZO
SALE
ALLORO
BACCHE DI GINEPRO

PER LE VERDURE
SCALOGNO 2
CAROTE 3
SEDANO 2 GAMBI
CAVOLFIORE 1
SALE

PER LA SALSA VERDE
PREZZEMOLO 250 G
CETRIOLI SOTT'ACETO 100 G
CIPOLLINE SOTTACETO 50 G
CAPPERI SOTTO SALE 5 G
FILETTI DI ACCIUGA
SOTT'OLIO 5 G
AGLIO 1 SPICCHIO
ACETO DI VINO ROSSO 20 ML
OLIO EVO 200 ML
MOSTARDA DI CREMONA 1 VASETTO
SALE E PEPE

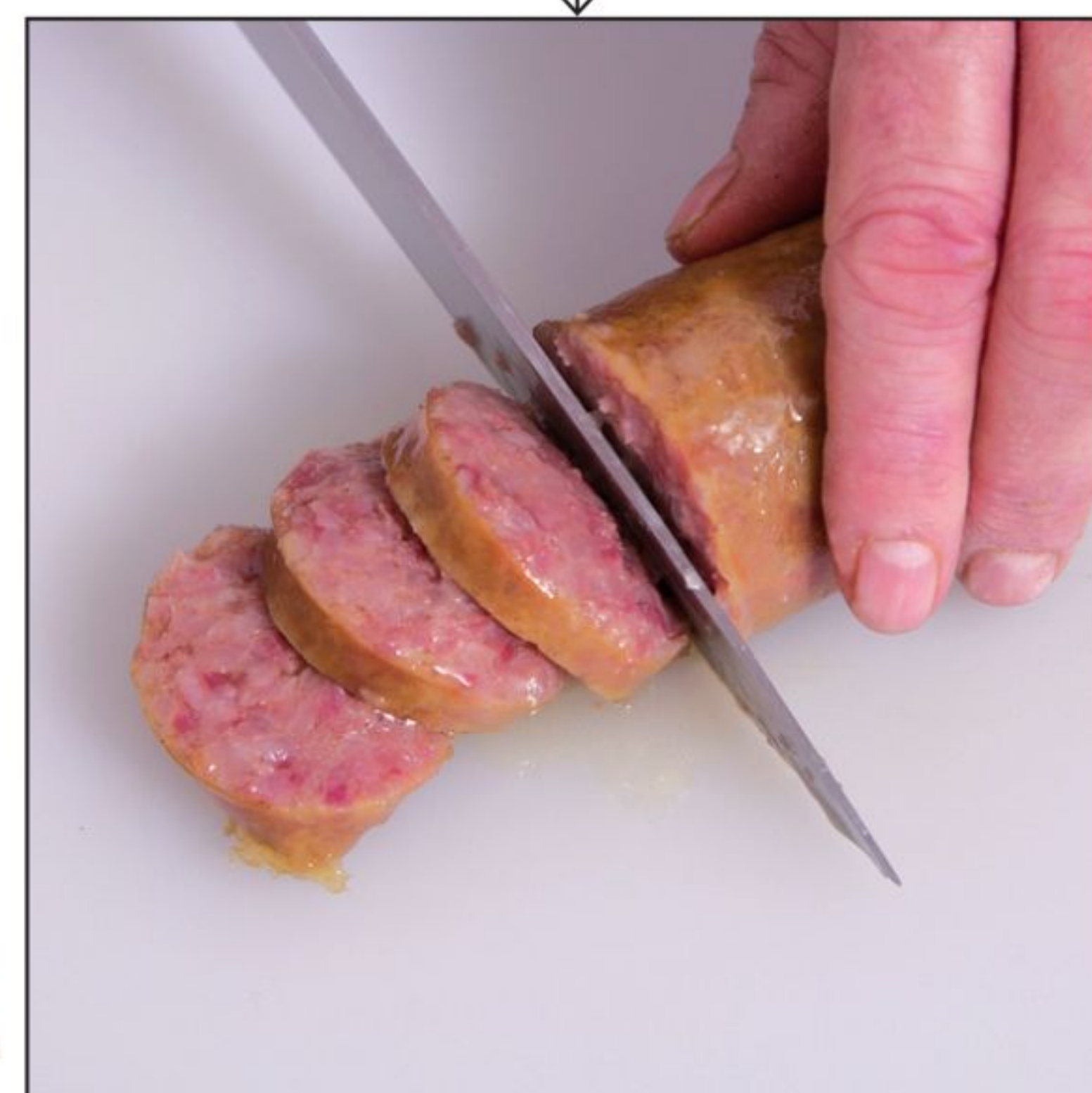
2 ORE E 30 MIN

1

Mondate e lavate la carota, il gambo di sedano e il prezzemolo, quindi pelate la cipolla e tagliatela a tocchetti. Poi, lavate e asciugate i tagli di manzo.

2

Trasferite le verdure in una pentola capiente piena d'acqua e portate a ebollizione, aggiungete quindi la carne bovina, regolate il sale. Dopo 30 minuti unite la gallina.

3

Adagiate il cotechino precotto nella sua busta in una pentola a parte. Coprite con acqua fredda, portate a ebollizione e cuocete per il tempo indicato. Poi scolatelo e toglietelo dalla confezione eliminando il liquido che si è formato e tagliatelo a fette.

Lo Chef: Roberto Di Mauro

Nato nel 1975 a Vibo Valentia, vive a Milano dove è docente di cucina all'Istituto alberghiero A. Vespucci, insegna anche nella Scuola Cook In Love di Cernusco sul Naviglio.
www.cookinlove.it

PER LA RIUSCITA DEL BOLLITO

È necessario scegliere i tagli di carne giusti. Per il manzo, i più indicati sono: reale, cappello del prete, biancostato, collo e spalla. Il bollito misto prevede di aggiungere polpa di vitello, cappone o gallina. Per preparare il gran bollito alla piemontese servono anche: coda vaccina, nervetti, lingua, zampone o cotechino, che però vanno cotti in una pentola a parte. La carne e le verdure devono sobbollire per più di 2 ore in una pentola capiente con i bordi alti, immerse nell'acqua salata.

Durante la cottura, profumate il brodo di carne bovina e gallina con una foglia di alloro e poche bacche di ginepro. Lasciate sobbollire per circa 2 ore e 30 minuti, avendo cura di eliminare con l'aiuto di un mestolo forato il grasso e le impurità man mano che affiorano.

Per le verdure, pelate lo scalogno e le carote, tagliate le carote a rondelle, mondate il gambo di sedano e riducetelo a pezzetti, pulite il cavolfiore e dividetelo in rosette. Cuocete le verdure in acqua salata, poi scolatele quindi immergetele per 1 minuto in una ciotola con acqua, ghiaccio e sale per raffreddarle, quindi scolatele.

Per la salsa verde tritate prezzemolo, aglio, cetrioli, capperi dissalati, cipolline e filetti di acciuga. Trasferite il trito in una ciotola, versate olio, aceto, mescolate e regolate sale e pepe. Per servire, affettate i pezzi di carne e riducete a tocchi la gallina e adagiatetutto in un piatto caldo insieme al cotechino affettato. Accompagnate con la salsa verde e mostarda di Cremona.

4

5

6

RIPASSATO IN PADELLA CON CIPOLLE

Appena fatto, il bollito è ottimo, ma se avanza diventa un ingrediente prezioso. Potete tritarlo, mescolarlo con uova e formaggio grattugiato e usarlo per le verdure ripiene: zucchine, peperoni, melanzane o cipolle, a seconda della stagione. È perfetto anche come ripieno per i ravioli o trasformato in polpette e polpettoni. Provatelo ripassato in padella con le cipolle: per 500 g di carne, pulite e tagliate 1 chilo di cipolle, poi trasferitele in un tegame con 4 cucchiai di olio extravergine di oliva. Coprite e fate appassire a fuoco basso, mescolando spesso. Se serve, bagnate con poco brodo caldo. Dopo 15 minuti, unite il lesso a pezzettoni e fate sobbollire per 10 minuti, sempre miscelando. Insaporite con un cucchiaio di concentrato di pomodoro diluito in un bicchiere di acqua, togliete il coperchio e lasciate cuocete ancora per 10 minuti, e comunque fino a quando il sugo si è ristretto.

SALSA AL RAFANO

Vi suggeriamo un'altra salsa dal gusto intenso perfetta per accompagnare il lesso. Per prepararla, lavate una radice di rafano da 250 g circa, quindi raschiatela con un coltello per eliminare la scorza e grattugiatela. Trasferitela in una ciotola, unite 100 g di mollica di pane sbriciolata e irrorate con 75 ml di aceto bianco e 30 ml di olio d'oliva. Insaporite con un cucchiaio di zucchero, un pizzico di sale e mescolate con cura.

Calamari ripieni di zucchine, pecorino e olive

60 MIN

Ingredienti per 6 persone

- CALAMARI MEDI 6
- VINO BIANCO SECCO 200 ML
- UOVA 1
- ZUCCHINE 2 PICCOLE
- POMODORINI 300 G
- OLIVE NERE DENOCCIOLATE 40 G
- CAPPERI SOTTO SALE 20 G
- AGLIO 1 SPICCHIO
- PANGRATTATO
- PECORINO ROMANO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE
- PREZZEMOLO

1

Staccate i tentacoli dal corpo dei calamari e togliete gli occhi e il becco con le forbici. Svuotate e lavate l'interno delle sacche, rovesciandole come un guanto. Eliminate la pellicina scura che le ricopre e sciacquate. In una padella, rosolate mezzo spicchio d'aglio con 4 cucchiai d'olio. Unite i tentacoli e rosolate per 3 minuti. Poi, irrorate con metà del vino e fate evaporare. Prelevate i tentacoli dalla padella e tenete da parte il fondo di cottura, eliminando l'aglio.

2

Tritate grossolanamente i tentacoli in una ciotola, unite 3 cucchiai di pecorino grattugiato, 3 cucchiai di pangrattato, le zucchine tagliate a dadini molto piccoli, le olive spezzettate, l'uovo sbattuto e un ciuffo di prezzemolo tritato con l'aglio restante. Regolate sale e pepe. Farcite le sacche dei calamari con il composto, avendo cura di non riempirle troppo, e fermate con stecchini di legno.

Disponete le sacche dei calamari ripiene nella padella con il fondo di cottura dei tentacoli e rosolate in modo uniforme per 3 minuti. Poi, irrorate con il vino rimasto e fate evaporare, abbassate la fiamma al minimo, coprite e cuocete per circa 20 minuti, unendo poca acqua calda, se il fondo si asciuga.

Togliete il coperchio e aggiungete i pomodorini e tagliati a pezzetti e i capperi, sciacquati sotto acqua corrente, lasciati a bagno per 10 minuti e strizzati. Proseguite la cottura per circa 30 minuti. Infine, regolate di sale e pepe, profumate con un ciuffo di prezzemolo tritato e servite.

3

4

IN FORNO

Dopo avere farcito i calamari, conditeli con olio evo e sale, quindi infornateli a 200°C per circa 20 minuti avendo cura di bagnarli con il vino bianco a metà cottura. Poi, unite pangrattato, un filo d'olio e fateli dorare per 5 minuti

I CALAMARI SI DISTINGUONO DAI MENO PREGIATI TOTANI PER LE PINNE LATERALI A FORMA DI ROMBO. PER CONTROLLARE LA FRESCHEZZA ASSICURATEVI CHE IL COLORE SIA INTENSO, LUCIDO, BRILLANTE E CHE PROFUMINO DI MARE

il MENU +Gusto −Spesa

Maddalena Bassi
maddalena.montagnani
@fastwebnet.it

Maddalena, laureata in architettura e una vita dedicata al culto del buon gusto, conosce i segreti della vera cucina lombarda e non solo. Con le sue ricette ci aiuta a portare in tavola piatti curati e originali, realizzati con un occhio al budget.

Goloso e sano: **menu completo per quattro persone** a **15 euro**

Mousse di zucca e mostarda con grissini

€ 4,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
polpa di zucca 300 g - amaretti 20 g - mostarda di Cremona 60 g - parmigiano grattugiato 50 g - parmigiano reggiano - brodo di verdura - noce moscata - olio evo - sale e pepe

TAGLIATE la zucca a fette. Foderate una teglia con carta da forno, ungetela e adagiatevi la zucca. Infornate a 200°C per circa 20 minuti.

VERSATE la zucca cotta nel recipiente del mixer, unite gli amaretti, 50 g di mostarda, il parmigiano grattugiato, noce moscata, sale e pepe, quindi frullate per ottenere la consistenza di una purea; se è troppo densa, allungatela con poco brodo.

DISTRIBUITE la purea nei vasetti e decorate con scagliette di parmigiano e pezzettini di mostarda. Infine, servite con grissini oppure con crostini di pane integrale tostato.

IL CONSIGLIO

Usate la zucca mantovana che ha la polpa soda e pastosa e si distingue per il gusto dolce e delicato

Vellutata di topinambur e bacon

€ 6,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
porro 1 – topinambur 600 g – emmentaler 125 g – bacon 2 fette – olio evo – brodo vegetale – sale e pepe

PELATE i topinambur e tagliateli a dadini, quindi mondate e poi affettate finemente il porro. Trasferitelo in una padella con 2 cucchiai d'olio e lasciatelo appassire a fiamma dolce.

AGGIUNGETE i topinambur, coprite con 500 ml di brodo vegetale e fateli cuocere fino a quando risultano teneri. Regolate sale e pepe.

RIDUCETE l'emmentaler a cubetti molto piccoli e uniteli alla zuppa. Fateli ammorbidire a fiamma dolce e poi frullate con il mixer a immersione.

TAGLIATE le fette di bacon a pezzetti di circa 3 cm e saltateli in padella fino a renderli croccanti. Poi, lasciateli asciugare sopra un foglio di carta da cucina. Infine, usateli per decorare la vellutata.

TOPINAMBUR

Sono tuberi autunnali dal bellissimo fiore giallo che al palato ricordano il gusto del carciofo ma più delicato. Si possono preparare in molti modi: a fettine in padella, al forno con latte, prosciutto e formaggio, oppure trasformati in croccanti chips

SE PREFERITE, POTETE SOSTITUIRE IL BACON CON CROSTINI DI PANE SALTATI IN PADELLA CON UNA NOCE DI BURRO

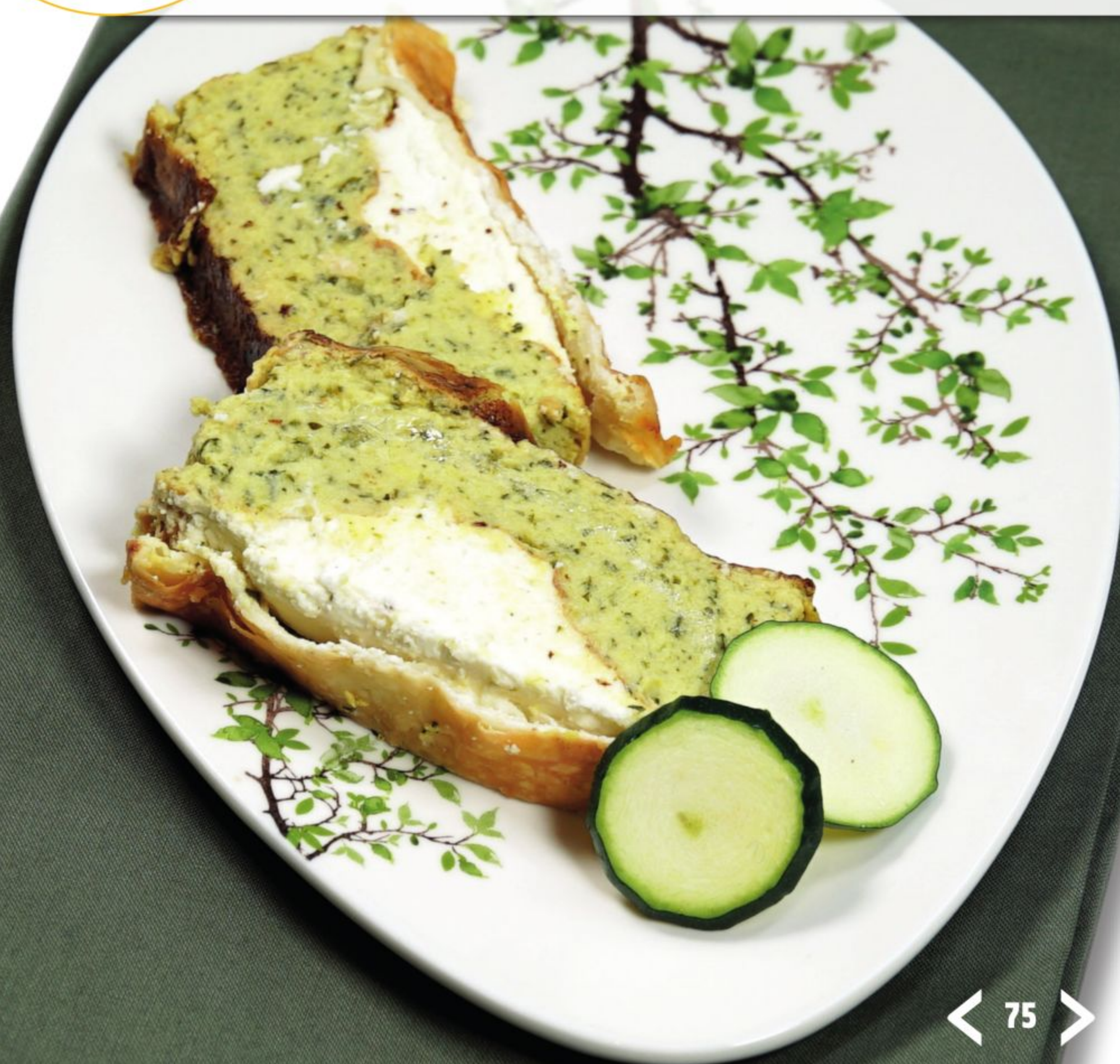
Sformato di zucchine, caprini e sfoglia

€ 5,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
zucchine 4 – aglio 1 spicchio – uova 2 – parmigiano 4 cucchiai – pasta sfoglia pronta 1 rotolo – caprini 2 – olio evo – sale e pepe
Per la besciamella latte 250 ml – burro 25 g – farina 25 g

PER LA BESCIAMELLA sciogliete il burro in un pentolino, poi versate la farina a pioggia, mescolando. Versate il latte a filo, sempre mescolando, fate addensare sul fuoco e salate.

PULITE le zucchine, riducetele a rondelle e saltatele con un filo d'olio, l'aglio, sale e pepe per 6-7 minuti. Eliminate l'aglio e frullate. Unite la besciamella, le uova, il parmigiano grattugiato e mescolate. Foderate uno stampo da plumcake con carta da forno, versate il composto e infornate a 180°C per 40 minuti.

TOGLIETE lo sformato dal forno, spalmate la superficie con i caprini, ricavate dalla sfoglia un rettangolo della misura dello stampo e coprite lo sformato. Bucherellate la pasta e fate dorare a 200°C per 20 minuti. Rovesciate lo sformato su un piatto, in modo che la sfoglia faccia da base, e servitelo a fette.

PASSIONE Formaggio

Il Bagoss, una volta "Grana dei poveri", oggi vero e proprio "Oro di montagna"

di **S**ilvio **C**arini

SIAMO IN LOMBARDIA e più precisamente nella valle del Caffaro in provincia di Brescia. Il Trentino è lì a un passo e il paese di Bagolino (meno di 4 mila abitanti in tutto) ha costituito nel lontano passato uno snodo importante dei commerci con la Serenissima. Gli abitanti del paese si chiamano in dialetto "Bagòss" e da qui il nome di questo formaggio semigrasso a pasta dura cotta, da latte crudo di vacche di razza Bruna Alpina.

IL BAGOSS ha in passato costituito una preziosa merce di scambio per i commerci e oggi è divenuto un vero e proprio richiamo per gli appassionati di tutto il mondo. Le sue forme di grandi dimensioni per un formaggio d'alpe (possono arrivare anche a 40 cm di diametro e 20 kg di peso) hanno una tipica crosta color ocra, dovuta alla spazzolatura e al trattamento lucidante con olio di lino.

LA PASTA è compatta e ha un bel colore giallo paglierino, dovuto anche alla tradizionale aggiunta di zafferano (retaggio dei commerci orientali della Repubblica di Venezia) al latte in fase di cagliata. Come sempre gli aromi si esaltano con la stagionatura (almeno 18 mesi per il Presidio Slow Food), affiancando alle note burrose e lattee maggiore piccantezza, ben più complesse note erbacee di fungo e noce e prestandosi per consistenza anche alla grattugia.

LE MODALITÀ DI CONSUMO anche qui variano a seconda dell'invecchiamento: abbastanza giovane si presta a essere consumato con una bella polenta (magari di Storo per restare più o meno in zona), da stagionato diventa un formaggio da consumare da solo, in abbinamento a un bel rosso strutturato e invecchiato.

LA RICETTA

Le mereconde sono la versione bresciana dei canederli veneti e dei knodel altoatesini. Uno dei presupposti per la riuscita del piatto è che abbiate a disposizione un buon brodo di carne, ma anche vegetale può andare bene.

di **L**uca **T**urchi

MERECONDE

Preparate l'impasto mettendo in una terrina **100 g di pangrattato**, **100 g di Bagoss**, **2 uova**, **una presa di sale** e **una di pepe**. Aggiungete **una noce abbondante di burro** fuso, **qualche fogliolina di salvia** sminuzzata e cominciate ad amalgamare, aggiungendo **latte** quanto basta (**mezzo bicchiere** dovrebbe essere sufficiente) e **un pugno di farina 0** (**10 o 15 grammi**) per ottenere un impasto compatto che non risulti troppo duro o appiccicoso. A vostro piacimento potreste aggiungere anche **un poco di aglio** e **prezzemolo** tritati lievemente. Adesso, con l'aiuto di due cucchiai create delle palline di 5 o 6 cm di diametro e passatele nella **farina**. Ricaverete in tal modo una decina di polpette da immergere e cuocere nel **brodo** bollente per 5 o 6 minuti prima di servire, naturalmente col brodo stesso di cottura ed un'ulteriore spolverata di **Bagoss grattugiato**.

Una coppia italiana ha perso già oltre 100 kg di peso riacquistando la gioia di vivere...

Il rivoluzionario metodo per bruciare i grassi è già in Italia!

Già disponibile sul mercato italiano dei dimagranti una „Cura" per persone impazienti. Succhia una media di 15, 21 kg di grasso... In Italia i primi a convincersene sono stati Anna e Paolo Maddaloni di Caserta e la loro vita è incredibilmente cambiata

Anna e Paolo M. dimagriti di 21 e 17 kg in un solo mese

Il metodo innovativo sviluppato da un dietologo di Manchester ha contribuito a far perdere peso a migliaia di persone in tutto il mondo. Tuttavia, il record di dimagrimento è ora detenuto da una coppia italiana Anna e Paolo Maddaloni di Caserta che **hanno perso rispettivamente 21 kg e 17 kg in 1 mese**. Devono il loro spettacolare successo alla nuova formula bioattiva che brucia i grassi senza la necessità di contare le calorie e di fare esercizio fisico. Malgrado il dimagrimento da record non ci sono stati effetti collaterali. Dopo oltre 5 mesi non hanno rimesso su neanche un grammo e sono felici come non mai. La signora Anna ricorda: ,,*Avevo l'impressione che il grasso svanisse come per magia*".

Com'è possibile che in così poco tempo abbiano perso rispettivamente 21 e 17 kg?

La signora Anna racconta come tutto è iniziato: „C'è sempre piaciuto mangiare bene con mio marito. Ho sempre sofferto di obesità, durante i primi anni di matrimonio pesavo quasi 150 kg! Con la nascita di nostro figlio e tutto quello che comporta mettere su famiglia abbiamo iniziato a trascurarci in modo allarmante. ***In appena un anno, ero arrivata a pesare 182 kg, mio marito invece 114****. Parlando brutalmente, entrambi eravamo diventati odiosamente obesi. Ma la cosa peggiore, furono i risultati delle analisi. Si scoprì che Paolo era a rischio diabete e che io avevo la pre-sclerosi alla gamba sinistra. In altre parole l'obesità ci stava conducendo alla tomba. Fortunatamente, la sorella di Paolo che ha vissuto in Inghilterra per molti anni ci ha aiutato, segnalandoci* ***la formula bioattiva brucia grassi del professor Jameson****, qui in Italia quasi sconosciuta."*

La formula bioattiva del prof. Jameson, una svolta nella lotta contro l'obesità

Grazie a questo metodo ***nel primo mese ho perso 21 kg*** *e mio marito circa diciassette. In sei mesi, sono arriva ad 86 kg e continuavo a perdere peso, mio marito invece, aveva già raggiunto il suo peso forma – ricorda entusiasta Anna. Ma il dato più importante è arrivato con i risultati delle analisi. Eravamo sbalorditi e abbiamo tirato un sospiro di sollievo,* ***zucchero e colesterolo nella norma****. Il dottore era incredulo perché non aveva mai visto miglioramenti così importanti!* ***Tutto grazie a Chlorogenic Power2020****, che probabilmente ha salvato le nostre vite e sicuramente le ha cambiate per sempre.*

Con la formula brucia grassi e completamente naturale del prof. Timothy Jameson, ci ritroviamo in una situazione completamente diversa rispetto agli altri metodi di dimagrimento. La combustione dei grassi avviene senza sosta **a livello cellulare**. È sufficiente che ogni giorno prima di colazione e prima di cena, tu fornisca al corpo la giusta dose di sostanze bioattive altamente concentrate, racchiuse nella piccola compressa. Non devi fare esercizio fisico versando ettolitri di sudore, ne morire di fame. Bruci costantemente calorie, grazie alla stimolazione bioattiva del metabolismo a riposo, ed è **questo il punto di svolta rivoluzionario**, è come se un uomo avesse appena corso una maratona, anche se in realtà è seduto dietro una scrivania.

Anche Cristina da Lodi ha perso peso con questo metodo

Non ho mai lavorato professionalmente. Di fatto ho dedicato la mia vita alla famiglia e alla casa. Dopo tre gravidanze avevo già un certo sovrappeso poi però il problema si è ingigantito. Non riuscivo a prendermi cura di me stessa, presa come sono dalla mia famiglia. Ho iniziato a sentirmi ogni giorno più pesante. Non so esattamente quando sono diventata così grassa! Fatto sta, che ormai era una sofferenza anche la più banale delle attività quotidiane. Il dottore mi ha detto che continuando così andavo incontro all'aterosclerosi o altre gravi malattie. Dovevo fare qualcosa! Grazie a questo preparato ho perso 25 kg in 5 settimane! Ora mi sento sana, forte e finalmente attraente!

Cristina (52 anni) da Lodi

PRIMA 79 kg del trattamento

DOPO 54 kg il trattamento

Qual è la forza di questo metodo?

PRIMO: La formula bioattiva **agisce a livello macro-molecolare** portando l'organismo ad espellere l'acqua in eccesso e ad eliminare depositi intestinali e tossine.

SECONDO: In modo naturale inibisce gli attacchi di fame (spuntini notturni o la continua voglia di dolci), porta ad una sensazione di pienezza che viene percepita proprio in concomitanza con l'inizio dei pasti (blocca la fame). Il processo di metabolizzazione dei carboidrati viene riparato, e conseguetemente i carboidrati non vengono più accumulati sotto forma di grassi ma convertiti dall'organismo in energia pulita.

TERZO: La formula funziona anche con i cosiddetti depositi di grasso duro, i più difficili da bruciare (ad es. le famose maniglie dell'amore o il grasso addominale). Semplicemente il formulato elimina le cellule di grasso superfluo e permette all'organismo di bruciare molto rapidamente i grassi, prendendo molta energia direttamente dal tessuto.

QUARTO: Il metabolismo viene intensamente stimolato e il corpo sviluppa un meccanismo per bruciare calorie. Di conseguenza, **il processo di combustione dei grassi inizia già durante il pasto ed è tre volte più rapido rispetto ad altri metodi di perdita di peso; inoltre, è completamente sicuro.** Il metabolismo, sbloccato a livello cellulare, mantiene il nuovo livello d'efficienza raggiunto anche dopo il trattamento. **In altre parole ci si trasforma in un brucia grassi!**

La tecnologia produttiva non è economica, ma grazie ad un finanziamento speciale per la partecipazione al club della Fabbrica della Salute, un numero limitato di persone, potrà ottenere il formulato con uno sconto del 73%. **Il numero di confezioni è limitato, l'ordine delle domande decide.**

Speciale promozione per il nuovo anno!

Fino al **4 febbraio 2020** sconto del 73% per le prime **150 persone!**

Inizia un nuovo anno di salute con soli 29€. Chiama:

02 321 698 28

Un regalo per il nuovo anno

Solo ora le **prime 35 persone otterranno un regalo speciale del valore di mercato **non inferiore a 20 euro !***

lun.-ven. 8:00–20:00, sab.-dom. 9:00-18:00
(chiamata locale senza costi aggiuntivi)

IN VINO Veritas

di Silvio Carini

"Nulla rende il futuro più roseo che contemplarlo attraverso un calice di Chambertin" (Napoleone Bonaparte). Alla scoperta del protagonista del mese,"Sua Maestà" il Pinot Nero

"HA LA BUCCIA SOTTILE, è sensibile, matura presto. Insomma, non è una forza come il Cabernet che riesce a crescere ovunque e fiorisce anche quando è trascurato. No, al Pinot Nero servono cure e attenzioni. Infatti cresce soltanto in certi piccolissimi angoli nascosti del mondo. E solo il più paziente e amorevole dei coltivatori può farcela, è così. Solo chi si prende davvero il tempo di comprendere il potenziale del Pinot sa farlo rendere al massimo della sua espressione. E inoltre... oh, i suoi aromi sono i più ammalianti e brillanti, eccitanti e sottili e antichi del nostro pianeta".
Miles (Paul Giamatti) da "Sideways- in viaggio con Jack", film premio Oscar alla sceneggiatura 2005.

CON LA CITAZIONE sul Pinot Noir tratta da uno dei film più amati di tutti i tempi dagli appassionati di vino, introduciamo oggi il vitigno con cui si producono le bottiglie più preziose al mondo e che entra, vinificato in bianco, nella preparazione dei più prestigiosi Champagne (dove si accompagna a Chardonnay e Pinot Meunier). Il Pinot Noir, ancorché esportato in seguito in varie zone del mondo, è un vitigno autoctono della Borgogna, regione in cui, ancora oggi, nella zona denominata Cote d'Or, trova la sua massima e inarrivabile espressione. La tenuta di Romanée-Conti a Vosne Romanée possiede probabilmente i due ettari vitati più preziosi, amati e osannati esistenti al mondo.

DALLA BORGOGNA questo vitigno nobile ed esigente, amante del freddo e delle attenzioni è stato esportato in varie zone del mondo, ottenendo buoni risultati in USA (Oregon e California) ma anche in Germania, Italia, Australia, Argentina, Cile, Nuova Zelanda. Nel nostro Paese le zone dove il Pinot Nero ha maggiore tradizione sono l'Oltrepò Pavese (dove perlopiù viene vinificato in bianco e spumantizzato) e il Trentino Alto Adige.

IL VITIGNO quando è vinificato in rosso, dà vita a vini dal colore poco intenso, quasi trasparenti, con pochi tannini, di marcata acidità e piuttosto alcolici. Le note aromatiche quando il vino è giovane sono fruttate (ribes, mora, lampone, ciliegia, fragola) e floreali (rosa, violetta), divenendo più fini e complesse con l'invecchiamento (cuoio, sottobosco, selvaggina, tabacco, spezie). Il Pinot Nero si accompagna perfettamente a piatti elaborati a base di carne, selvaggina da piuma e pollame (ad esempio l'anatra arrosto) oppure si abbina a formaggi saporiti e abbastanza stagionati (Comté della Franca Contea su tutto, ovviamente). I Pinot Nero giovani rappresentano, inoltre, un ottimo accompagnamento per vari piatti di pesce (salmone e tonno per esempio), sfatando così un altro mito resistente che vuole che il pesce si accompagni solo al vino bianco.

1865 CONTE VISTARINO PINOT NERO DOCG

VITIGNI: 100% Pinot Nero

REGIONE: Rocca de' Giorgi- Lombardia

GRADAZIONE: 13%

COLORE: giallo paglierino con tonalità dorate

PROFUMO: freschezza di agrumi, floreale e note minerali

GUSTO: complesso, secco

TEMPERATURA DI SERVIZIO: 8-10°C

FOCARA RIVE
Pinot Noir Doc
Mancini Pesaro
Ottenuto da uve Pinot Noir al 100% è prodotto con una tradizionale vinificazione in rosso, poi affinato in barriques per 12 mesi

FRANZ HAAS
Pinot Nero
Ottenuto da uve Pinot Nero, ha note di marasche e lamponi, marzapane e marmellata di prugne, chiodi di garofano e cannella

ABBINAMENTI

PERFETTO con elaborati piatti di carne, selvaggina e pollame

IDEALE con formaggi saporiti e abbastanza stagionati

ORIGINALE l'abbinamento con piatti di pesce, quali tonno e salmone

Hai mai ? LA TAHINA

UNA CREMA MEDIORIENTALE A BASE DI **SEMI DI SESAMO** CHE HA MOLTI USI IN CUCINA

La tahina è una pasta di sesamo densa e cremosa che viene usata per alcune preparazioni mediorientali, in particolare per l'hummus di ceci, e nella cucina indiana, ma che è ottima anche come condimento per le verdure, per le insalate e per arricchire i panini. Spesso si usa al posto del burro nelle preparazioni vegane.
Emulsione completamente vegetale, ricca di tante sostanze nutritive benefiche come calcio, magnesio, ferro, vitamine B, D, E.
Come se non bastasse, la sesamina aiuta a tenere sotto controllo il livello del colesterolo. La tahina in pasta si conserva a lungo al fresco, in un vasetto di vetro a chiusura ermetica.
Prima di usarla come condimento o salsa di accompagnamento però, diluitela con succo di limone e un filo d'acqua, mescolando finché diventerà chiara e soffice.

PASTA TAHINA FATTA IN CASA

PER 100 G. Versate **100 g di semi di sesamo** bianchi, dorati o neri in una padella antiaderente e scaldateli a fiamma dolce senza aggiungere condimenti fino a quando iniziano a dorare, mescolando in continuazione per non bruciarli. Versateli in un piatto, lasciateli raffreddare e poi trasferiteli nel recipiente del mixer. Frullate, incorporando a filo **olio di sesamo o di semi**, fino a ottenere un composto dalla consistenza cremosa ma abbastanza densa. Conservala in frigorifero in un barattolo di vetro a chiusura ermetica, dura 1-2 mesi.

POLPETTE CRUDE DI ANACARDI

PER 4 PERSONE. Lasciate **150 g di anacardi** immersi nell'acqua acqua per almeno 2 ore. Poi, scolateli, tritateli e versateli in una ciotola. Mondate **4 carote**, riducetele e strisce sottili con l'aiuto di una mandolina e unitele nella ciotola con gli anacardi, quindi condite con il **succo di un limone**, **sale** e **pepe**. Aggiungete **2 cucchiai di tahina**, sciolta in poca acqua, **un filo d'olio extravergine di oliva** e frullate con il mixer. Versate poco alla volta **2 cucchiai di pangrattato** fino a ottenere un composto piuttosto sodo. Disponete **60 g di semi di sesamo bianchi e neri** in una fondina e, con le mani umide, formate le polpettine con il composto di carote e poi passatele nei semi. Raffreddate in frigorifero e poi servite.

provato

CREMA DI ZUCCA

PER 4 PERSONE. In una pentola dai bordi alti fate colorire **una cipolla** a pezzetti con **olio evo**. Quando inizia a prendere colore, unite **500 g di polpa di zucca** tagliata a dadini, **un cucchiaio di concentrato di pomodoro**, **un pizzico di paprica**, **2 foglie di alloro**, **un pizzico di curcuma**, **sale**, **pepe** e mescolate. Poi, versate **500 ml di brodo vegetale** bollente e cuocete per circa 20 minuti e comunque fino a quando la zucca è morbida. Condite **2 cucchiai di tahina** con **il succo di mezzo limone**, **sale**, **pepe** e mescolate. Quando la zucca è cotta, frullatela, unite la tahina, regolate **sale**, **pepe** e guarnite con **semi misti** a piacere.

BISCOTTI CON FRUTTA SECCA E SEMI

PER 25 BISCOTTI. Tostate velocemente **50 g di mandorle** in un padellino, mescolando continuamente. Triturate grossolanamente **50 g di albicocche secche**. Versate tutto nel bicchiere del mixer, unite **130 g di farina**, **70 g di zucchero semolato**, **60 g di burro** a temperatura ambiente, **sale** e **100 g di tahina**, sciolta in un cucchiaio di acqua, quindi frullate per ottenere un composto sodo. Con le mani umide formate 25 palline e schiacciatele delicatamente. Versate in un piatto **2 cucchiai di zucchero di canna**, **1 cucchiai di semi di sesamo misti**, **1 cucchiaio di semi di zucca, 1 cucchiaio di semi di girasole** e passateci i biscotti. Disponeteli in una teglia coperta con carta forno bagnata e strizzata, quindi infornate a 180°C per circa 20 minuti. Lasciate raffreddare.

da Nord a Sud

PIATTI CON LE PATATE

3 SEMPLICEMENTE IRRESISTIBILI

Preparazioni tradizionali da Trentino, Toscana e Sicilia

IL CONSIGLIO

Secondo la tradizione la cottura ideale è quella nella padella di pietra, che consente di cuocere le patate crude senza aggiungere olio o grassi. I rösti non devono essere spessi, ma è importante che siano ben compatti

TRENTINO

Rösti con speck e rucola

INGREDIENTI PER 16 ROSTI

- **PATATE A PASTA GIALLA** 600 g
- **SPECK** 16 fettine
- **FARINA** 30 g
- MAGGIORANA
- RUCOLA
- OLIO EVO
- SALE E PEPE

PELATE le patate, lavatele e passatele con una grattugia a fori grandi, in modo da ottenere dei fiammiferi. Poi, strizzatele delicatamente, versatele in una ciotola e unite la farina, sale, pepe e profumate con la maggiorana tritata.

AMALGAMATE con le mani inumidite per circa un minuto. Formate 16 palline e schiacciatele delicatamente cercando di dare la forma di una frittella rotonda.

UNGETE d'olio una padella antiaderente e versate i rösti 3 alla volta. Cuoceteli a fiamma medio-bassa con il coperchio 4 minuti circa per ogni lato. Poi, alzate la fiamma e lasciate cuocere fino a quando si forma la crosticina croccante.

LASCIATELI asciugare sopra un foglio di carta da cucina. Poi, decorateli con una fettina di speck e qualche foglia di rucola lavata e asciugata.
Serviteli ben caldi.

TOSCANA

Al lardo di Colonnata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE 1 kg
LARDO DI COLONNATA 50 g
AGLIO 2 spicchi
OLIO EVO 1 cucchiaio
ROSMARINO 2 rametti
SALE E PEPE NERO

PELATE le patate, tagliatele a spicchi e quindi sciacquatele sotto l'acqua corrente, poi asciugatele con cura.

RIDUCETE il lardo a fettine, schiacciate gli spicchi d'aglio e tritate gli aghi dei rametti di rosmarino.

TRASFERITE le patate in una teglia unta d'olio e unite il lardo, gli spicchi d'aglio, il rosmarino tritato sale e pepe, quindi mescolate per insaporire le patate.

COPRITE la teglia con un foglio d'alluminio e cuocete in forno già caldo a 180°C per 20 minuti. Eliminate l'alluminio, mescolate e proseguite la cottura ancora per 20 minuti o finché le patate saranno ben dorate.

SICILIA

Cazzilli o crocchè palermitani

INGREDIENTI PER 25 CROCCHETTE

PATATE FARINOSE 1 kg – AGLIO 1 spicchio – CACIOCAVALLO GRATTUGIATO 1 cucchiaio – OLIO EVO – PREZZEMOLO O MENTA – FARINA – SALE

LESSATE le patate intere e con la buccia in acqua salata. Poi scolatele e fatele raffreddare per almeno 30 minuti, meglio ancora per una notte intera.

PELATELE e passatele con lo schiacciapatate fino a ottenere un purè liscio. Versatelo in una ciotola con il caciocavallo grattugiato, il prezzemolo (o la menta) e l'aglio tritati, regolate sale, pepe e amalgamate; se l'impasto è troppo morbido, unite un cucchiaio di farina e mescolate.

FORMATE 25 cilindretti con le mani leggermente unte d'olio, passateli quindi nella farina. Poi, copriteli e lasciate raffreddare in frigorifero per un'ora almeno.

VERSATE abbondante olio in una padella e scaldatelo fino alla temperatura di 175°C (controllate con il termometro che resti costante, se non lo avete, immergete nell'olio un pezzetto di pane: se sfrigola e prende un colore dorato, l'olio è caldo al punto giusto). A questo punto, tuffate le crocchette poche alla volta e fate dorare. Prelevatele con il mestolo forato, fate asciugare su carta da cucina e servite.

PASTICCERIA

Vi insegnamo a preparare la pasta choux: leggerissima e delicata, è la base ideale per i classici bignè o per dolci originali, tutti da farcire con creme golose

Bignè
craquelin con chantilly

INGREDIENTI PER CIRCA 20 BIGNÈ

PER LA PASTA CHOUX FARINA 75 g – LATTE 50 g – BURRO 50 g – ACQUA 50 ml – UOVA 2 grandi – SALE 1 pizzico

PER LA PASTA CRAQUELIN FARINA 80 g – ZUCCHERO DI CANNA 80 g – BURRO MORBIDO 60 g

PER LA CREMA CHANTILLY PANNA FRESCA 200 ml – ZUCCHERO A VELO 60 g – BACCELLO DI VANIGLIA 1/2

PER DECORARE FOGLIOLINE DI MENTA E CONFETTURA DI FRAGOLA

PER LA PASTA CRAQUELIN mettete il burro in planetaria e mescolatelo con la frusta. Unite la farina setacciata e lo zucchero, quindi impastate con il gancio a foglia fino a ottenere un composto omogeneo. Formate un panetto e mettetelo in frigorifero per almeno 1 ora. Quindi, stendete l'impasto di pasta craquelin tra due fogli di carta forno, utilizzando un mattarello, fino a uno spessore di 2 mm. Con un tagliapasta da 4 cm di diametro ricavate 20 dischetti, disponeteli su una teglia foderata con carta da forno e conservateli in frigorifero.

PER LA PASTA CHOUX portate a bollore in un pentolino il latte, l'acqua, il burro e il pizzico di sale. Quando il composto bolle, aggiungete la farina setacciata in un colpo solo. Mescolate e cuocete a fiamma bassa, fino a ottenere un composto omogeneo per 4-5 minuti. Toglietelo dalla pentola e versatelo in una ciotola, mescolando di tanto in tanto, finché si sarà raffreddato quasi completamente. Aggiungete le uova, uno alla volta, sempre mescolando con cura.

PER I BIGNÈ pennellate di burro una teglia, attaccateci sopra la carta forno in modo che non si muova. Prendete una sac-à-poche con bocchetta liscia, riempitela con l'impasto e formate i bignè di massimo 4 cm di diametro, ben distanziati e mettete sopra ogni bignè un dischetto di craquelin. Infornate a 200°C per 10 minuti, poi abbassate a 180°C per altri 10 minuti circa. Lasciate raffreddare nel forno con lo sportello aperto.

PER LA CHANTILLY assicuratevi che la panna sia ben fredda. Montatela con le fruste elettriche o con la planetaria. Appena diventa spumosa aggiungete lo zucchero a velo. Unite i semini della bacca di vaniglia e montate finché la chantilly sarà ben ferma.

TRASFERITELA in una sac-à-poche con bocchetta a stella e utilizzatela per farcire i bignè dai quali avrete tagliato un coperchietto, in senso orizzontale. Decorate con la confettura di fragole diluita con poca acqua tiepida e qualche fogliolina di menta.

SPOLVERIZZATE con zucchero a velo e servite subito.

Paris-Brest

con crema di marroni

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA CHOUX FARINA 00 125 g – BURRO 80 g – UOVA 3 – ACQUA 200 ml – ZUCCHERO 15 g – SALE un pizzico

PER LA CREMA MASCARPONE 150 g – PANNA DA MONTARE 175 ml – CREMA O CONFETTURA DI MARRONI 175 g - ZUCCHERO A VELO 15 g

PER DECORARE MANDORLE A LAMELLE 60 g – MARRON GLACÉ – ZUCCHERO A VELO

PREPARATE la pasta choux come spiegato alla pagina seguente.

FODERATE una teglia con carta da forno e disegnate con la matita un cerchio di circa 20-22 cm di diametro (potete aiutarvi, per esempio, con il fondo di una tortiera). Rigirate il foglio e adagiatelo sulla teglia.

VERSATE la pasta choux in una sac-à-poche senza bocchetta e tagliate la punta per ottenere un diametro di circa 2 cm oppure usate una bocchetta liscia dello stesso diametro. Con la sac-à-poche realizzate tre corone concentriche, lasciando vuoto il centro, in modo da formare un motivo a ciambella. Fate aderire sulla superficie della pasta le mandorle a lamelle. Cuocete nel forno già caldo a 200°C per circa 15 minuti (in questa fase la pasta si gonfia) dopo di che abbassate la temperatura a 190°C e cuocete per altri 15 minuti circa o comunque fino a quando l'impasto risulterà asciutto e dorato. Spegnate e lasciate raffreddare il dolce 5-10 minuti in forno con lo sportello completamente aperto, dopo di che toglietelo e lasciatelo raffreddare completamente.

PER LA CREMA: in planetaria, o in una ciotola con la frusta elettrica, montate la panna, il mascarpone e lo zucchero a velo fino a ottenere un composto cremoso e denso. Aggiungete la confettura di marroni, mescolando delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto, in modo che la confettura di marroni si amalgami bene alla crema di panna e mascarpone. Tagliate a metà in senso orizzontale il Paris-Brest. Versate la crema di marroni in una sac-à-poche con bocchetta a stella e farcite la base del dolce. Spezzettate i marron glacé e distribuiteli sopra i ciuffetti di crema. Trasferite la parte superiore del Paris-Brest sulla crema con delicatezza, praticando una leggera pressione. Conservate il dolce in frigorifero e servitelo spolverizzando con zucchero a velo.

UN DOLCE STORICO

L'origine di questo dolce risale al 1891, quando il pasticcere Louis Durand,ispirato dalla celebre corsa ciclistica Paris-Brest-Paris, decise di realizzare una torta a forma di ruota di bicicletta, come omaggio all'evento sportivo. Il ripieno del dolce si presta a diverse varianti: è infatti ottimo anche con panna montata e fragole, crema chantilly o una classica crema pasticcera.

SCUOLA di Pasticceria

Ricette illustrate step by step

Bignè con mousse alla cannella

45 MIN

Ingredienti per 8-10 persone

PER I BIGNÈ
- FARINA 00 150 G
- BURRO 100 G
- UOVA 4 MEDIE
- SALE

PER LA MOUSSE ALLA CANNELLA
- LATTE INTERO 200 ML
- UOVA 1 INTERO + 1 TUORLO
- ZUCCHERO 120 G
- CIOCCOLATO BIANCO 180 G
- PANNA FRESCA 150 ML
- CANNELLA IN POLVERE

1

Per i bignè versate 250 ml d'acqua in un tegame, unite il sale, il burro e portate a bollore. Appena inizia a bollire unite la farina e mescolate, prima con una frusta e poi con un cucchiaio di legno. Cuocete per 5-10 minuti, fino a quando l'impasto si stacca dalle pareti della casseruola. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire, avendo cura di mescolare di tanto in tanto.

2

Unite all'impasto le uova, uno alla volta, mescolando e attendendo che il primo si sia assorbito, prima di aggiungerne un altro. Trasferite l'impasto nella sac-à-poche e formate i bignè su una teglia foderata con carta da forno. Disponetela nel forno statico già caldo a 200°C per circa 20 minuti. Fate raffreddare completamente i bignè nel forno con lo sportello aperto.

Per la mousse: in un pentolino, portate a bollore il latte con la cannella. In una ciotola, montate le uova con lo zucchero, quindi incorporate il latte bollente versandolo a filo e continuando a mescolare. Cuocete la crema a bagnomaria per 10 minuti circa e comunque fino a quando vedete che inizia ad addensarsi. Togliete la crema dal fuoco, aggiungete 100 g di cioccolato bianco tagliato a pezzettini e mescolate per scioglierlo. Fate raffreddare e incorporate con delicatezza la panna montata.

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato bianco rimasto e tenetelo da parte al caldo. A questo punto, trasferite la crema in una tasca da pasticciere e riempite i bignè, praticando un piccolo foro laterale. Per la decorazione finale, immergete la parte superiore dei bignè nel cioccolato bianco rimasto (80 g) fuso e lasciateli asciugare. Infine, decorate i bignè spolverizzandoli con un velo di cannella oppure con qualche ricciolo di cioccolato fondente.

4

5

FORNO VENTILATO

Se preferite cuocere i bignè in modalità ventilata sarà necessario scaldare il forno a 220°; una volta caldo, abbassate la temperatura a 180° e infornate i bignè: cuocete per circa 20-25 minuti

gli strumenti di lavoro

SBATTE & IMPASTA

Prodotta da Termozeta per Cotto e mangiato, la macchina Sbatte & impasta è dotata di ciotola girevole in acciaio inox, 2 fruste ad anello per sbattere, miscelare ed emulsionare e 2 fruste a spirale per impastare. Ha una potenza di 250-300 W e funziona a 5 velocità più la funzione turbo.

www.termozeta.com

SLURP

in cucina con i bimbi

GATTINO con pesciolini

INGREDIENTI PER 1 PERSONA
HAMBURGER DI TACCHINO 1
PANCARRÈ 1 fetta
CAROTE 1
FORMAGGIO A FETTE 1 fetta
BROCCOLI qualche cimetta
PER DECORARE
MAIS
OLIVE NERE
CAPPERI

Mondate lavate e tagliate i broccoli in piccole cimette.

Lavate e raschiate la carota e tagliatela a fette ricavandone i due pesciolini.

Prendete le olive nere e tagliatele a pezzettini che serviranno per creare gli occhi e il naso dei pesci e del gattino.

Con la fetta di formaggio formate le nuvolette, i fiorellini e le zampette del gatto, mentre con le cimette dei broccoli e il mais create la piccola aiuola da sistemare ai piedi del gatto.

Tostate la fetta di pan carrè e tagliatela per creare le orecchie e la coda del gatto.

Cuocete in una padella antiaderente l'hamburger di tacchino e una volta cotto tagliatelo dandogli la forma del gattino.

Componete il piatto mettendo insieme carne, verdure e formaggio e aggiungendo due piccoli capperi.

LECCA-LECCA di parmigiano

INGREDIENTI PER 10 LECCA LECCA
PARMIGIANO REGGIANO 100 g – **SEMI DI SESAMO bianchi** 1 cucchiaino – BURRO

Grattugiate il parmigiano con una grattugia a fori larghi, mettetelo in una ciotola e mescolatelo con il sesamo.

Foderate una teglia con carta da forno. Disponete un tagliapasta rotondo di circa 6-7 cm e, con un cucchiaio, versate all'interno uno strato sottile di formaggio.

Sollevate il cerchio, disponete sul formaggio un lungo stecchino di legno, in senso orizzontale dal centro, e coprite con un altro abbondante strato di formaggio. Procedete allo stesso modo per gli altri 9 lecca-lecca.

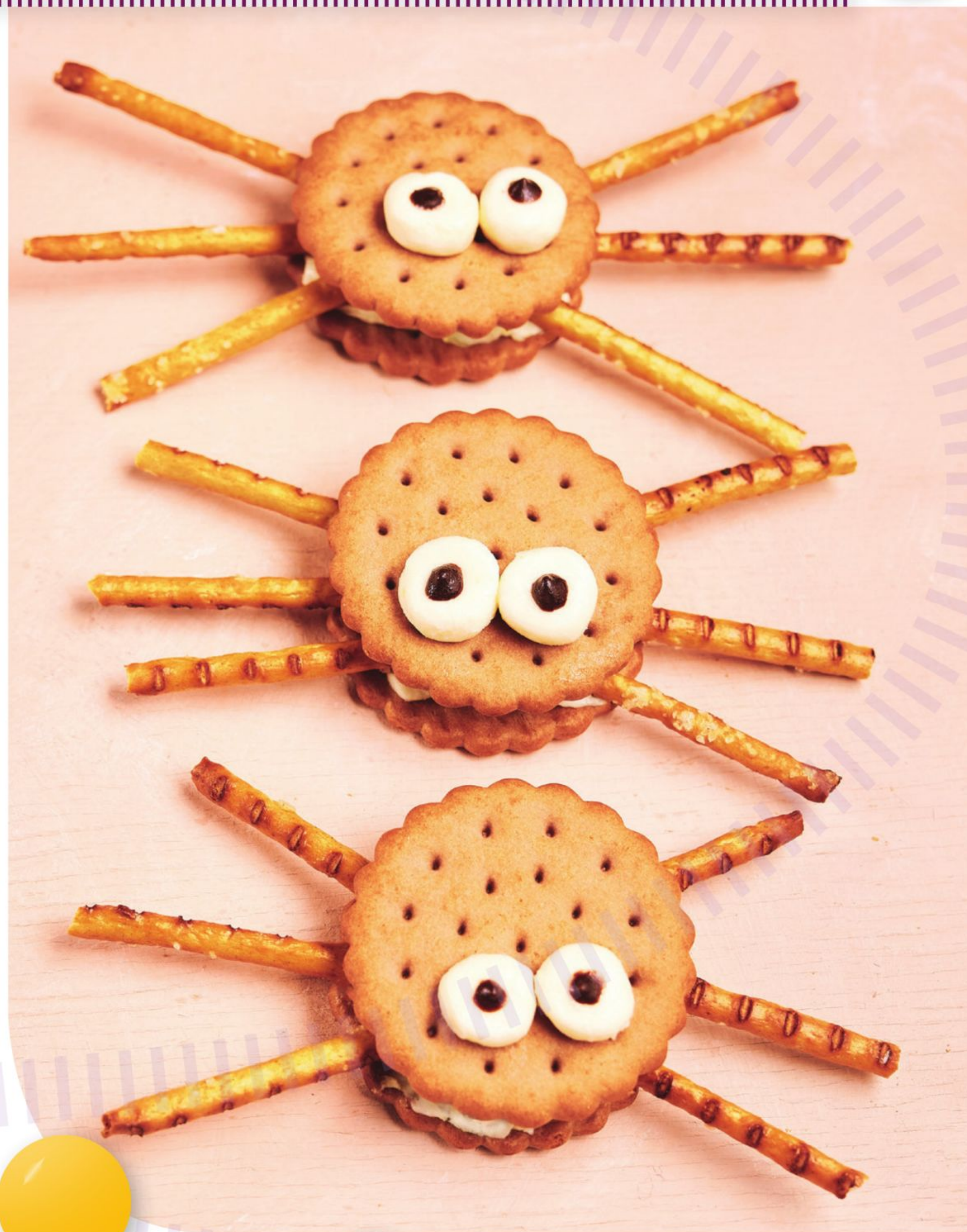
Cuocete i lecca-lecca in forno già caldo a 200°C per 3-4 minuti, poi lasciateli raffreddare completamente. Staccateli con delicatezza, metteteli in bicchieri e servite.

FROLLINI con crema al mascarpone

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PASTA FROLLA 1 rotolo – **MASCARPONE** 300 g – **PANNA** 300 g – **ZUCCHERO A VELO** 120 g – **ESTRATTO DI VANIGLIA** 1 cucchiaino – CIOCCOLATO FONDENTE

Ritagliate nella pasta frolla, con degli stampini tondi, i biscotti che formeranno il corpo dei ragnetti. Bucherellateli con i rebbi di una forchetta. Preparate anche le zampette dei ragni facendo dei sottili bastoncini. Metteteli su una teglia foderata con carta forno e fateli cuocere nel forno già caldo a 180°C per circa 10 minuti.

Per la crema: versate in una ciotola il mascarpone e la panna. Mescolate leggermente con un cucchiaio per ammorbidire il mascarpone. Aggiungete lo zucchero a velo setacciato e l'estratto di vaniglia. Montate il composto con la frusta elettrica fino a ottenere una crema compatta (ci vorrà 1 minuto).

Formate i ragnetti spalmando la crema al mascarpone su un biscotto e coprendolo con un secondo biscotto senza premere troppo. Infilate all'interno le zampette. Con la crema fate anche gli occhietti che completerete con una goccia di cioccolato fondente che avrete fatto fondere a bagnomaria.

CONIGLIO di pancake

INGREDIENTI PER 2 PERSONA (4 PANCAKE)
UOVA 1 – **FARINA** 100 g – **LATTE** 125 ml – **ZUCCHERO DI CANNA** 15 g – **BURRO** 15 g – **LIEVITO PER DOLCI** 5 g – **BURRO** una noce – **SALE** un pizzico
PER GUARNIRE BANANA – LAMPONI – MIRTILLI

Fondete il burro a fuoco basso e fate intiepidire. Separate l'albume dal tuorlo. Versate quest'ultimo in una ciotola e montatelo con la frusta elettrica con lo zucchero di canna, unendo il burro fuso intiepidito e incorporando il latte a filo.

Setacciate insieme lievito e farina nella ciotola con il composto di uova e burro. Montate a neve l'albume e incorporatelo al composto.

Scaldate un padellino antiaderente spennellato di burro e versate un mestolino di impasto. Quando appariranno delle bollicine in superficie, girate il pancake e cuocetelo ancora per pochi secondi.

Componete il piatto: tagliate i pancake con degli stampini, formando corpo, testa e orecchie del coniglietto. Usate delle fettine di banana per la coda e le zampe. Decorate con lamponi e mirtilli.

gli Indispensabili

IL ROBOT CHE CUCINA PER TE

Robot da cucina multifunzione Compact Cook Elite con oltre 30 programmi di cottura preimpostati, 12 funzioni, 10 velocità e capiente contenitore in acciaio inossidabile. Coperchio con apertura per inserimento e regolazione vapore, display LCD, set cottura a vapore per cucinare contemporaneamente 3 pietanze diverse. Ricettario incluso.

www.mediashopping.it

POTENTE E VERSATILE

Rapido è il mixer 8 in 1 che permette di risparmiare tempo e spazio in cucina. Un unico elettrodomestico con due lame affilate e 21 accessori per frullare, macinare, tritare, centrifugare, montare e tanto altro.

www.mediashopping.it

CALORE SENZA FILI

Pratico e robusto, il bollitore cordless di Termozeta per Cotto e mangiato ha la caraffa in vetro termoresistente da 1,5 litri e l'illuminazione interna a led in blu che consente di controllare costantemente il livello dell'acqua. La potenza è di 1850-2200W.

www.termozeta.com

TAGLIA E AFFETTA

Nicer Dicer è lo strumento ideale per preparare frutta e verdura. In pochissimi secondi trasforma patate, cipolle, carote, pomodori, insalata, zucchine in dadini perfetti, bastoncini, rondelle, strisce, spaghetti e fettine ideali per realizzare ogni ricetta.

www.mediashopping.it

IMPASTI PERFETTI

Veloce e pratica, l'Impastatrice Planetaria è ideale per qualunque tipo di lavorazione, dal pane alla pizza, dalle salse alle preparazioni di pasticceria. Dotata di programmazione elettronica, ha 6 velocità, accessori versatili e una grande ciotola in lucido acciaio inox.

www.mediashopping.it

LA FORZA DELLA PIETRA

Il set di padelle Copper Stone in varie misure unisce la forza della pietra alla bellezza del rame. Tegami perfetti per cucinare senza grassi, grazie ai tre strati di superficie antiaderente e al nucleo in alluminio forgiato.

www.mediashopping.it

IL TOAST È SERVITO

Il tostapane nato dalla collaborazione tra Cotto e mangiato e Termozeta ha un design accattivante, una potenza di 600 W e soprattutto 7 livelli di doratura, con funzione defrost per scongelare e spegnimento automatico.

www.termozeta.com

al Supermercato

INTEGRALI CON UVETTA

I Pan Uvetta integrali BIO completano la ricca offerta di Náttúra: sana fonte di fibre, sono prodotti con farina integrale, sono arricchiti da golosa uvetta, non contengono uova, latte o olio di palma per essere gustati proprio da tutti.
www.nattura.it

INFUSI E TÈ VERDI

Superfood, ingredienti naturali e dai richiami esotici caratterizzano questi nuovi prodotti, miscele dal gusto unico da consumare a qualsiasi ora della giornata, dalla pausa pranzo al relax prima di andare a dormire la sera.
www.twinings.co.uk

SENAPE ANTICA

La Senape A l'Anciènne Maille è caratterizzata dalla presenza di grani di senape interi che le conferiscono un deciso retrogusto di nocciole con sentori speziati: un sapore inimitabile che ci riporta al cuore della Borgogna e della sua raffinata cucina.
www.maillelovers.it

GRISSINI BIO

Perfetti da sgranocchiare in ogni momento della giornata, i Grissini Bio della linea Pan Rustico di Biscopan sono fatti con sani ingredienti biologici: olio di girasole, miscela di farine pregiate e malto d'orzo.
www.biscopan.it

CIALDE COMPOSTABILI

Le nuove cialde Kimbo hanno ottenuto la certificazione OK Compost dall'ente TUV Austria. Una volta utilizzate per preparare una buona tazza di caffè, possono essere smaltite nella raccolta differenziata dell'umido/organico e essere utilizzate come fertilizzante.
www.kimbo.it

IDEA REGALO SFIZIOSA

Un'idea regalo sfiziosa Rizzoli: due confezioni di Alici in Salsa Piccante, un tubetto di Delizie di acciughe in Salsa Piccante, una ricetta della tradizione Rizzoli e un gadget a sorpresa.
www.rizzoliemanuelli.com

CONFETTURA DI ZENZERO

Una delle più recenti creazioni di Robertson's è la deliziosa confettura di Zenzero, confettura che conferma il prestigioso Royal Warrant ricevuto nel 1933 da Re Giorgio V e successivamente da Re Giorgio VI e dalla Regina Elisabetta.
www.dec.it

BIANCO "LO PURO"

Un vino fatto di elementi preziosi. Che possiede il gusto, il corpo e il carattere di un grande bianco. Qualità speciali, che si abbinano alla sua naturale genuinità e a un equilibrio che non ha bisogno di solfiti.
www.costadoro.it

SALMONE CERTIFICATO

KV Nordic da sempre controlla e certifica tutte le fasi della lavorazione del salmone affumicato, dall'allevamento e la pesca della materia prima, sino alla fase di affumicatura.
www.eurofood.it

Componi il tuo menu

IL GIOCO DEGLI ABBINAMENTI

Menu diversi, creati con alcune ricette di questo numero. **Dall'antipasto al dolce**, compongono pasti completi. Per alternative più light potete scegliere soltanto alcuni piatti. E, a piacere, abbinarli ai **vini** che abbiamo selezionato

TRADIZIONALE

p. 21
CROSTINI CON FEGATINI DI POLLO

+

p. 18
PAPPARDELLE AL RAGÙ DI FEGATINI ALLA TOSCANA

+

p. 21
POLLO IN FRICASSEA

+

p. 29
PERE COTTE CON VINO E CANNELLA

Rosso
Fontalloro Igp
FATTORIA DI FELSINA

VEGETARIANO

p. 60
CHIPS DI CAVOLO NERO

+

p. 50
PASTA E FAGIOLI LIGHT

+

p. 37
TORTINO DI PATATE RADICCHIO E SCAMORZA

+

p. 45
PIZZETTE VELOCI CON MELE E MARMELLATA

Bianco
VITOSKA
Friuli Venezia Giulia
SKERK

DI MARE

p. 26
INSALATA DI SEPPIE, COZZE E CECI

+

47
TAGLIATELLE CON BURRO DI ARINGA SGOMBRO AL PEPE

+

p. 72
CALAMARI RIPIENI DI ZUCCHINE, PECORINO E OLIVE

+

p. 53
TARTELLETTE AL LEMON CURD

Rosé
ROSA DEI FRATI
Garda Bresciano
CA' DEI FRATI

INTERNAZIONALE

p. 15
CAESAR SALAD CON CROSTINI E UOVA SODE

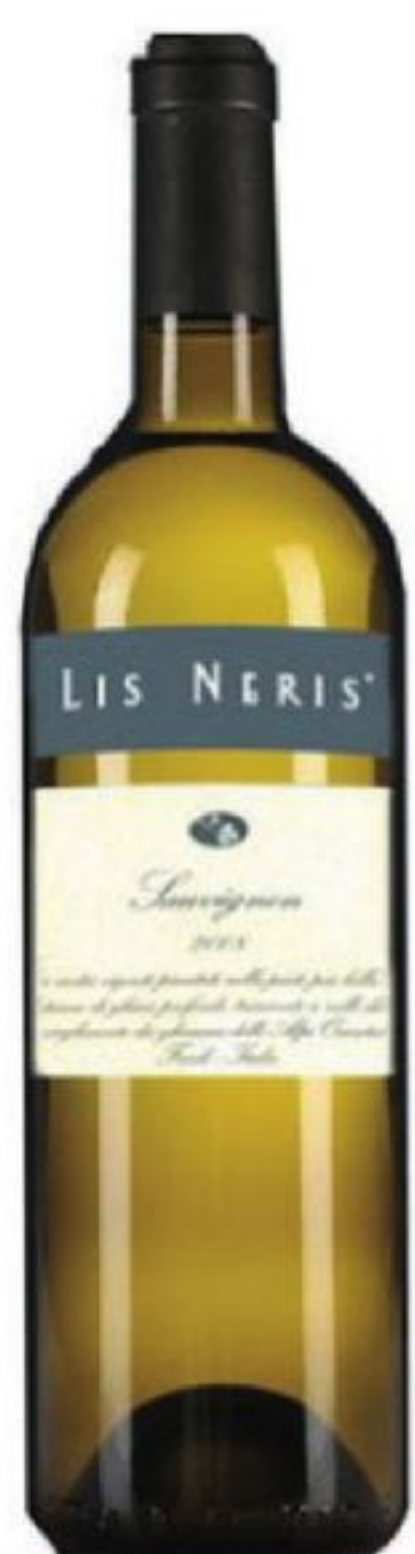
+

p. 33
ZUPPA DI CIPOLLE GRATINATA

+

p. 13
FUSI DI POLLO GLASSATI AL MIELE

+

p. 84
BIGNÈ CRAQUELIN CON CHANTILLY

Bianco
SAUVIGNON
Friuli Venezia Giulia Doc
LIS NERIS

RUSTICO

p. 83
CAZZILLI O CROCCHÈ PALERMITANI

+

p. 76
MERECONDE

+

p. 19
PEPITE DI POLLO CROCCANTE CON PANATURA DI CEREALI

+

p. 54
CIAMBELLA ALL'ARANCIA

Bianco
CAMPEDELLO
Colli Piacentini Doc
CROCI

Cotto e mangiato TV

La finale dei giovani chef

Sedici anni e un amore smisurato per la cucina. È **Mariangela Ventura** dell'istituto alberghiero Roberto Virtuoso di Salerno la **vincitrice della seconda borsa di studio di Cotto e Mangiato**. Tra emozione e creatività, è emersa tra i 16 studenti delle scuole alberghiere in gara.
"È stata un'edizione ricca di sorprese e soprattutto al femminile perché le ragazze sono state davvero molto brave - spiega la conduttrice Tessa Gelisio - la borsa di studio di Cotto e Mangiato è stata un successo, siamo felici di dare l'opportunità a questi aspiranti chef di inseguire i loro sogni". Il premio – 3000 euro in gettoni d'oro – servirà per la formazione di Mariangela che sogna già in futuro di poter aprire un ristorante tutto suo. Capitanati dagli chef **Franco Aliberti** e **Andrea Mainardi** i ragazzi si sono sfidati a colpi di ricette, sotto gli occhi attenti dei giudici. A decretare la vincitrice sono stati loro: **Stefano Ciotti**, **Diego Rossi**, **Gianluca De Angelis** e **la moglie chef Vasiliki Pierrakea**, **Pietro Paolo Virdis e la moglie chef Claudia** e **Nino Formicola**.
"I ragazzi sono stati tutti bravissimi, questa edizione è stata più brillante della prima, adesso però per loro è arrivato il momento di lavorare e continuare a investire sul loro futuro" commenta Andrea Mainardi. Non solo

Tessa con la vincitrice della borsa di studio, Mariangela Ventura , 16 anni.

La conduttrice di Cotto e mangiato Tv con i giovani chef della gara d'autunno.

una gara all'ultima ricetta, Cotto e Mangiato Menù Giovani Chef è stato anche un percorso formativo "cucinare davanti a una telecamera non è mai semplice, io ho imparato tardi - spiega Stefano Ciotti – i giovani chef in gara, nonostante l'emozione, se la sono cavata benissimo". Se la vincitrice si è aggiudicata la borsa di studio per pochi punti, a sbloccare lo spareggio tra i secondi classificati pari merito è stato il giudice segreto, lo **chef Claudio Sadler** che ha invitato i ragazzi a mettersi alla prova con un piatto semplicissimo, gli spaghetti al pomodoro. "Dare un giudizio ai piatti di questi aspiranti chef è stata un'esperienza divertente anche se sono stato nascosto per tutta la gara! - racconta lo chef Sadler - per loro è stato un gioco ma sicuramente anche un'esperienza importante che li aiuterà a crescere". Una finale natalizia in una location particolare nel cuore di Milano: "Siamo felici di aver ospitato la premiazione di Giovani Chef in questi locali che ogni settimana ospitano importanti chef a livello nazionale e internazionale - commenta **Claudio Ceroni, fondatore di Identità Golose Milano** – con Cotto e Mangiato condividiamo l'intento formativo e la volontà di insegnare ai giovani questo mestiere". **Tra gli ospiti anche il campione di pallanuoto Amaurys Perez** che ha scoperto la sfida tra i giovani chef nel corso di Menù in Bici e si è subito appassionato alla gara "è un po' come nello sport, bisogna continuare con tenacia e non fermarsi alla prima sconfitta - commenta il campione - questa volta ha vinto Mariangela ma la grande occasione prima o poi arriva per tutti!". Chiuso il sipario sulla gara tra i giovani chef e su Cotto e Mangiato Menu che con i Têtê-à-têtê, con i menù in bici, i menù sottozero e i menù stellati ci ha accompagnato fino al nuovo anno, iniziano già i lavori per **la prossima edizione primaverile** che **si prospetta ricca di sorprese e potrebbe incominciare prima del previsto!**

Franco Aliberti e Andrea Mainardi con, al centro, Tessa Gelisio sul set della puntata finale per la consegna della borsa di studio.

Da sinistra a destra: l'ospite e amico Amaurys Perez con i giudici di gara Nino Formicola, Stefano Ciotti, Diego Rossi, Gianluca De Angelis, Vasiliki Pierrakea.

Claudio Sadler, giudice segreto nella gara d'autunno 2019, con Tessa e, a sinistra Andrea Mainardi e Diego Rossi, a destra Amaurys Perez , Franco Aliberti e Nino Formicola.

Tessa Gelisio con Claudio Ceroni, fondatore di Identita' Golose.

Nel frattempo non perdetevi le specialità di **Cotto e Mangiato**, come sempre **dal lunedì al venerdì su Italia 1 all'interno dell'edizione delle 12.25 di Studio Aperto**, per ricette sempre nuove e alla portata di tutti.

dal mondo

Pollo Kung Pao: deliziosa e piccante ricetta cinese, tipica del Sichuan

di Luca Turchi

IL POLLO KUNG PAO

In sintonia con il tema del numero di gennaio vi proponiamo la ricetta del pollo Kung Pao, una gustosissima pietanza del Sichuan, sicuramente già nota a chi frequenta ristoranti cinesi.
Come ogni piatto che si rispetti anche il pollo Kung Pao ha una storia che ne narra le origini.
E così si dice che Kung Pao, funzionario imperiale di una certa fama, una volta entrato in carica si recò a trovare un contadino che in passato durante l'adolescenza gli aveva salvato la vita; il contadino, riconoscente e grato per la visita gli offrì questo piatto e gli fece dono della ricetta.
Naturalmente, come tutti i piatti che affondano le radici in tempi lontani, anche questo viene eseguito in vari modi.
La versione che noi oggi vi riportiamo è la più consona allo spirito della nostra rivista in quanto cotta al salto in padella anziché fritta in immersione nell'olio bollente e quindi più leggera e rapida.
Inoltre impiega la tecnica del velveting, caposaldo della gastronomia cinese, ovverosia la marinata con salsa di soia, vino di riso e amido di mais.

LA RICETTA

Innanzitutto procuratevi circa **600 g di petto di pollo** e tagliatelo a cubetti di un paio di centimetri di lato. Preparate una marinata con **due cucchiaini da tè di salsa di soia, due cucchiai da tè di vino di riso o di vino bianco secco, un cucchiaio da tè di olio di sesamo** e **un cucchiaio e mezzo da tè di amido di mais**. Mescolando il tutto per bene, aggiungete l'amido di mais per ultimo, setacciandolo con un colino da tè per evitare la formazione di grumi ,e immergete i cubetti di pollo nella marinata ove li lascerete per circa mezz'ora.
Nel frattempo dedicatevi alla preparazione della salsa e dei vegetali: in una piccola bowl mischiate **due cucchiai da tavola di salsa di soia,** preferibilmente **shoyu, un cucchiaio da tavola di vino di riso cinese o di vino bianco secco** e **un cucchiaio da tè di zucchero** e mettete il tutto da parte; procuratevi **7-8 piccoli peperoncini calabresi** piccanti ma non troppo, tagliateli a metà, rimuovetene i semi e pelate e triturate **due spicchi d'aglio**, tagliate **due cipollotti** freschi in 4 parti ciascuno. Scaldate il wok su fiamma medio alta con **due cucchiai da tavola di olio di semi di arachidi** e quando l'olio è bollente aggiungete il pollo e fatelo saltare sinché diventa bianco ed è quasi pronto. Togliete il pollo dal wok e aggiungete altri **due cucchiai da tavola di olio di semi di arachidi**; quando l'olio è caldo unitevi l'aglio tritato e saltatelo; per aromatizzare il composto ci vorranno circa 30 secondi. Aggiungete i peperoncini e **qualche bacca di pepe di Sichuan,** facoltativo ma irrinunciabile dopo che lo avrete provato (non appartiene alla famiglia del pepe e ha un grado di piccantezza molto moderato ma in compenso ha un retrogusto agrumato indescrivibile) e cuocete brevemente sino a che i peperoncini diventeranno scuri. Ora aggiungete al wok la salsa che avevate messo da parte in precedenza e portate a bollore. Quando il liquido bolle immergete nuovamente i cubetti di pollo assieme a **una manciata di arachidi e di anacardi** e ai cipollotti, rimuovete il tutto dal fuoco e **aggiungete un filo d'olio di sesamo.** Mescolate e servite caldo.